

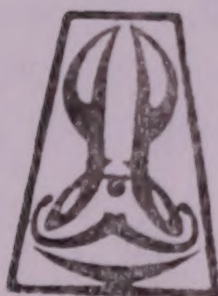
ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ
ನಿಮಗೆಂತು ಸಾಧ್ಯ?



ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ನಿಮಗೆಂತು ಸಾಧ್ಯ ?

> ದೇಹಕ್ಕಾಗಲೀ ಮನಸ್ಸಿಗಾಗಲೀ ಕಷ್ಟ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು ಅಜ್ಞಾನದ ದೆಸೆಯಿಂದ; ಸುಖ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು ಸುಜ್ಞಾನದ ದೆಸೆಯಿಂದ.
>
> — ಚರಕ

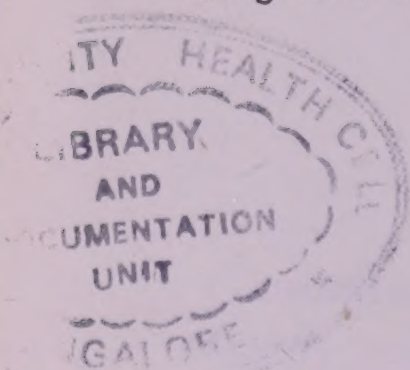
ಡಾ|| ಎಂ. ಸುಧೀಂದ್ರ
ಬಿ. ಕೆ. ರೇಣುಕಾ ಭಟ್



ಜನಪದ ಪ್ರಕಾಶನ :: ಬೆಂಗಳೂರು-೧೧

AROGYA BHAGYA NIMAGENTHU SAADHYA – is a book on Health Care in Kannada by Dr. U. Sudhindra and Smt. B. K. Renuka Bhat, published by Janapada Prakashana, Bangalore–22.

Book Distributors :
Janapada Prakashana
No. 57, 1st Main, Yeshwantpur,
Bangalore–560 022.



Printed at :
M/s. Padma Printing Press
No. 138, 2nd Cross, J. M. Lane,
Balepet, Bangalore–560 053.
(Phone : 2 2 5 7 1 9 4)

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

— ಮೊದಲ ಮಾತು

೧. ಅಜೀರ್ಣ ೪
೨. ಅತಿಸಾರ 12
೩. ಅತಿಸ್ಥೌಲ್ಯ 16
೪. ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ 20
೫. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ 23
೬. ಅರಕ್ತತೆ 31
೭. ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ 33
೮. ಆಮಶಂಕೆ 35
೯. ಆಸ್ತಮಾ 37
೧೦. ಇಸಬು ... 41
೧೧. ಉರಿಮೂತ್ರ 43
೧೨. ಕಜ್ಜಿ 45
೧೩. ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು 47
೧೪. ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು 49
೧೫. ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಉಪದ್ರವ 51
೧೬. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು 53
೧೭. ಕೂದಲು ನರೆಯುವುದು 55
೧೮. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಅರ್ಬುದ ರೋಗ) 56
೧೯. ಕುಷ್ಠರೋಗ 59
೨೦. ಗಳಗಂಡ 61
೨೧. ಗ್ರಹಣಿ ರೋಗ 62
೨೨. ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು 63
೨೩. ಟಾನ್ಸಿಲಿಟಿಸ್ 66
೨೪. ತಟ್ಟು, ದಡಾರ 67
೨೫. ತಲೆನೋವು 68

೨೬.	ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು	....	71
೨೭.	ನೆಗಡಿ	....	74
೨೮.	ಮುಟ್ಟಿನ ಶೂಲೆ	....	76
೨೯.	ಪಿತ್ತದ ಗಂಥೆಗಳು	....	78
೩೦.	ಬಾಯಾರಿಕೆ	....	80
೩೧.	ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು	....	81
೩೨.	ಬಿಳಿ ಸೆರಗು [ಶ್ವೇತ ಪ್ರದರ]	....	83
೩೩.	ಮಧುಮೇಹ	....	84
೩೪	ಮಲಬದ್ಧತೆ	....	88
೩೫.	ಮಲೇರಿಯ	....	92
೩೬.	ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ	....	94
೩೭.	ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ	....	96
೩೮.	ರಕ್ತ ಪ್ರದರ	....	99
೩೯.	ರಕ್ತಪಿತ್ತ	....	101
೪೦.	ವಾಂತಿಯಾಗುವಿಕೆ	....	102
೪೧.	ಶ್ವಾಸ ನಳಿಕಾದಾಹ	....	104
೪೨.	ಶೀತಜ್ವರ (Flu)	....	105
೪೩.	ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ	....	107
೪೪.	ಸಂಧಿವಾತ	....	109
೪೫.	ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ	....	111
೪೬.	ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು	....	113
೪೭.	ಹಾನಿಗೊಂಡ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು	....	116
೪೮.	ಹೃದ್ರೋಗ	....	117
೪೯.	ಹುಳಕಡ್ಡಿ	....	119
೫೦.	ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ	....	120
೫೧.	ಕ್ಷಯರೋಗ	....	122
೫೨.	ತೊನ್ನು (Leucoderma)	....	124
—	ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಕ್ರಮ	....	126
—	ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಹಣ್ಣುಗಳು	....	130

--0--

ಮೊದಲ ಮಾತು

ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಮೂಲ. ಜನರು ಸಂತೋಷಚಿತ್ತರಾಗಿ ಬಾಳ ಬೇಕಾದರೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಇದು ಕಾರ್ಯಗತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಶರೀರದ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜೀವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನಾದರೂ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ಕಶ್ಮಲರಹಿತವಾದ ನೀರು, ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದು ಸರ್ವವಿದಿತ. ಆದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ರೋಗ ತಗಲುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗೆ ಸನ್ನಿಹಿತ ವಾಗುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳು ಯಾವುವು ? ಆ ರೋಗಗಳ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ? ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳೇನು ? ಎಂಬೀ ಅಂಶ ಗಳನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕೆಂಬುದೇ ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ; ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ ಇದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಅರಿವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದಾರಿ ಹುಡುಕುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ.

ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಲೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ, ಸಿದ್ಧ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ನ್ಯಾಚುರೋಪಥಿ–ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವುಂಟು. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ, ಪಥ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಾಗಲೀ, ರೋಗಿಯು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಾಗಲೀ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಪುಸ್ತಕದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಈ ವಿಷಯ

ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ವಿಶೇಷವೇ ಸರಿ. ಉಪಶಮನಾತ್ಮಕ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದರೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರೇ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅಭಿಮತ. ತೆರೆಮರೆಯಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯನು ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ, ಅಂಚೆಯ ಮೂಲಕ, ಏಜೆಂಟರ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಹಂಬಲದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಈ ಕೃತಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಸಫಲವಾಯಿತೆಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ, ಸೇವಾಭಾಗ್ಯ ನಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ; ಇದೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ.

—ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು

☐ ಈ ಚಿಹ್ನೆ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ನಿಮಗೆಂತು ಸಾಧ್ಯ?

"Walk enough to keep your feet warm ;
Eat less to keep your stomach loose ;
Avoid mental strain to keep your head cool."

ಪೀಠಿಕೆ : ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳಲು ಅನುಸರಿಸ ಬೇಕಾದ ಜೀವನಕ್ರಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾ ದಾಗ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ.

ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಮತ್ತು ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?— ಈ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಸರ್ವರೂ ಓದಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಸರಿ

ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರ ಬೇಕು. ನಿರೋಗಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗಬೇಕಾದರೆ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸುಲಲಿತ ವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಲುವಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದಾಗಲೀ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವು ದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆಯೇ ಮೊದಲಾದ ದೈಹಿಕ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಾರದು. ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬಾರದು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನಾಗಲೀ, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನಾಗಲೀ ತಡೆಹಿಡಿಯ ಕೂಡದು. ಮಿತಿಮೀರಿ ದುಡಿಮೆ ಮಾಡಬಾರದು. ದೇಹಶ್ರಮದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಿದ್ದೆಗೆಡಬಾರದು; ನಿಶ್ಚಿತ ಅವಧಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು. (ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ದೆ ಸಾಕಾಗುವುದು.)

ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ದೂರವನ್ನು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಕ್ರಮಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಈಜುವುದು, ಓಡುವುದು, ನಿಂತೋಡುವುದು, ಕೈಬೀಸಿ ನಡೆಯುವುದು, ಬೈಸಿಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಆಗಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಇದಿಷ್ಟರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳು, ಆ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ರೋಗ ನಿವಾರಣಾಕ್ರಮ, ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿಯಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಜ್ಞಾನ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳು

1. ಅಜೀರ್ಣ

ಅಕಾಲ ಭೋಜನ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಅಪಕ್ವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಅಸಮರ್ಪಕ ಕ್ರಿಯೆ–ಇವು ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಮನೋವ್ಯಥೆ, ಕೋಪ, ಭಯ, ಕಾತರ, ದುಃಖ ಮತ್ತಿತರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದಲೂ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸದಿರುವುದುಂಟು. ಮೊಸರು, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಹೂಕೋಸು, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಹಸಿಬಟಾಣಿ, ಹೆಸರು, ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಗಳು, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗ ತಲೆದೋರುವುದು.

ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಆಮ್ಲೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಮೇರೆ ಮೀರಿದ ದೇಹಶ್ರಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುವುದುಂಟು; ಇದು ಅಜೀರ್ಣರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗುವುದು.

ಹೊಟ್ಟೆಭಾರ, ಹೊಟ್ಟೆನುಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಭೇದಿಯಾಗುವಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ಎದೆ ಉರಿ, ಹುಳಿ ತೇಗು ಬರುವುದು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಅರುಚಿ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದು-ಇವು ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಅಜೀರ್ಣ ದೋಷವುಂಟಾದಲ್ಲಿ ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಊಟದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಅಜೀರ್ಣರೋಗ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಲಘು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ನಿತ್ಯಾಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಶುಂಠಿ ಮೆಣಸು ಸೇವಿಸುವುದು, ದ್ರವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು, ಒಂದಿಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರು ಎಳನೀರು ಸೇವಿಸುವುದು; ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ನಿಂಬೆರಸ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿದ ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹುಳಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದು, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಕಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದು, ತಾಜಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಬೆಂಬೂದಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹಿಂಗು ಹಾಕಿದ ಮೆಣಸಿನಸಾರು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಮಿತವರಿತು ಊಟಮಾಡುವುದು, ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ ಊಟಮಾಡುವುದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು, ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡದಿರುವುದು, ಶುಚಿಯಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡುವುದು, ಅಪಕ್ವಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕದಿರುವ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು,

ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಊಟದ ನಂತರ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡದಿರುವುದು, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರ ಕಾಲು ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದಿರುವುದು, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯದಿರುವುದು-ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಆಚರಣೆಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉಂಡ ಆಹಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದು.

ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮನೆ ಮದ್ದು :

□ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರಿಳಿಯುವಂತೆ ಉಣ್ಣೆಯ ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದು ಮಲಗಬೇಕು.

□ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾಲ್ಕೈದು ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಸಹಿತ ಅಗಿದು ರಸ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

□ ಉದ್ದು ಅಥವಾ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ (Rock Salt) ಸೇವಿಸು ವುದರಿಂದ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

□ ಮೀನು ತಿಂದು ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

□ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

□ ಹಾಲು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸು ವುದರಿಂದ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

□ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಓಮು ಕಾಳಿನ ನಯವಾದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣರೋಗ ದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ 5–7 ದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

□ ಪ್ರತಿ ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಹೋಳು ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ, ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಜಗಿದು ರಸ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

□ ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು; ಸೊಪ್ಪು ಬೆಂದ ನಂತರ ಕಟ್ಟು ಬಸಿಯಬಾರದೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

□ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅಜೀರ್ಣರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸುಕಾಳಿನ ತರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.

□ ತುಳಸಿಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಿರಿ. ಅವರೆಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಅರೆದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಜೀರ್ಣರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

□ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯವೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣರೋಗದ ದೋಷ ಪರಿಹಾರ ವಾಗುವುದು.

□ ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಏಳೆಂಟು ಚಿಟಿಕೆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ, "ಅರುಚಿ ದೋಷ" ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಲವಂಗ, ಕರಿಬೇವು, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು ಈ ಐದು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸಮತೂಕದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಟ್ಟು ನೂರು ಗ್ರಾಂ

ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಸುರಿದು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಿ. ಕಷಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗಿಳಿದಾಗ ಆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಸಿದು ತಣಿಸಿ ವೇಳೆಗೆ ಎರಡು ಊಟದ ಚಮಚದಂತೆ ದಿನಪ್ರತಿ ಮೂರು ವೇಳೆ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣದ ದೆಸೆಯಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

□ ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಶುಂಠಿ, ಹಿಂಗು, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಮೆಂತ್ಯ—ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಚೂರ್ಣಿಸಿ. ಈ ಚೂರ್ಣದೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿ. ದಿನವೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಬಿಸಿಮಾಡಿದ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಉಂಡ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಸೂಚನೆ : ಖಾರ, ಒಗರು, ಕಹಿ — ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸದಾಕಾಲ ಲಘುವಾದ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಕಾರಕವೆನಿಸಿದ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಜೀರ್ಣದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅನ್ನ ಪಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು.

2. ಅತಿಸಾರ

ಪದೇಪದೇ ನೀರಿನಂತೆ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆನುಲಿ, ಉಂಡ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸದಿರುವುದು--ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ರೋಗವೇ ಅತಿಸಾರ. ಅತಿಸಾರದ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಪೂರ್ಣ-ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಲವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ

ಅಸಮರ್ಪಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಆಹಾರದ ಒಗ್ಗದಿಕೆ (allergy), ಸೋಂಕು, ಅತಿಯಾದ ಭಯ, ಅತಿಯಾದ ಶೋಕ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನ, ದ್ರವ ಆಹಾರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಬ್ರೆಡ್, ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಅತ್ಯಂತ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಅತ್ಯಂತ ತಣ್ಣಸೆಯ ಆಹಾರ ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳು ಸೇವಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ.

ಅತಿಸಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ. ಹಲ್ಲು ಮೂಡುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆದೋರುವುದು. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ದೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲದ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ನ್ಯೂನಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ರೋಗ ಬರುವುದುಂಟು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಸಾರವಾಗುವುದುಂಟು; ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಾಗುವ ಭೇದಿಯು ನೀರಿನಂತಿದ್ದು ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿರುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಲವು ನೊರೆಗಟ್ಟಿದ್ದು ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾದ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆನುಲಿಯುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಗುವು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಅಳುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಹೀನತೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವನ್ನು ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮಗುವಿಗೆ ಆಲಸಿಕೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಭೇದಿಯು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯವಾದ ಜಲಾಂಶದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಮಗು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ಅತಿಸಾರ ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು; ಬೆಳೆದ ಮಗುವಾದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಉಣಿಸಬೇಕು. ಅತಿಸಾರದ ರೋಗಿಗೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು

ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದಾವರ್ತಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಲೇಸು. ಕಾಲವಿಳಂಬ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯ
ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು. [ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರದ ನಿಮಿತ್ತ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವ
ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪಾರ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನು ಕಾಡು
ತ್ತಿರುವ ಪೀಡೆ.]

ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ
ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು
ಬರುವುದರಿಂದ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ನೊಣಗಳು ಮುತ್ತದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ
ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರದ ವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಮಗು
ವಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು
ಆ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದು
ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ
ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಆದುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ
ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಶಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವಂತೆ
ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಅತಿಸಾರವುಂಟಾದಾಗ ಮಗುವು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ
ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಆರು ತಿಂಗಳು
ತುಂಬಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿದ ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ, ಬೆಂದ ಬೇಳೆ
ಕಟ್ಟು, ಎಳನೀರು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸಹಿತವಾದ ನಿಂಬೆಪಾನಕ
ಪಥ್ಯಾಹಾರವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ; ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು
ವೇಳೆ ದುರ್ಬಲ ಚಹ ಅಥವಾ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಸಬಹುದು.
ಶಾಲಾವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದ ಕಟ್ಟು
ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಳಸುವುದು,
ಕಾದಾರಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ನೊಣಗಳು
ಕೂರದಂತೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವುದು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ
ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ

ವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು :

□ ಅರ್ಧ ಗ್ರಾಂ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಈ ವೈದ್ಯೋಪ ಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

□ ಮಗು ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ತುರಿದ ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ 2-3 ದಿನಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಈ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

□ ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಒನಕೆ ಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ; ನಂತರ, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ರಸಹಿಂಡಿ. ಈ ರಸವನ್ನು ವೇಳೆಗೆ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲಿನಂತೆ 3-4 ವೇಳೆ ಕುಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದು.

□ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ; ಒಂದು ಚಿಟಕಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ರಂಗಳಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೆಕ್ಕಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗುಣವುಂಟು.

□ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಶೋಧಿಸಿ. ಈ ಶೀತ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

□ ಎಳೆಯ ಬಿಲ್ಪದ ಕಾಯಿಗಳ ತಿರುಳನ್ನು ತುರಿದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ತಿರುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಕಾಲುಭಾಗದಷ್ಟು ಒಣ ಶುಂಠಿ ಬೆರಸಿ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಿಹಿಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಗುಣವಾಗುವುದು.

☐ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ; ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಿಹಿಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಎರಡು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸಿ.

☐ ನೇರಳೆ ಎಲೆ, ದಾಳಿಂಬೆ ಎಲೆ, ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ಸಮಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಈ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

☐ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕದಡಿ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಿ. ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವುಂಟು.

☐ ಮಾವಿನ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಯಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅತಿಸಾರ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು.

3. ಅತಿ ಸ್ಥೌಲ್ಯ [ಬೊಜ್ಜು]

ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶಾಖ-ಶೈತ್ಯ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದೇಹಶ್ರಮದಿಂದಾಗುವ ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಉಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಹ ಗತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರು ವನು; ಹಾಗಿಲ್ಲವಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹವು ರೋಗರುಜಿನಗಳ ತೌರು ಮನೆಯಾಗಿರುವುದು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿ ಸದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಬಹು ತಣ್ಣನೆಯ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹೊತ್ತು ಮೀರಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಹಗಲು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ವಾಗಲೀ, ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವಾಗಲೀ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು

ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಸುಖೀಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಒಲವಿರುವುದು, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಚಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅನುವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ದೇಹದ ಬೇಡಿಕೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬು ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ ಕುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿ ದೇಹವು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದೇ ಅತಿ ಸ್ಥೌಲ್ಯದ ಹೆಗ್ಗುರುತು. ಅತಿಸ್ಥೌಲ್ಯ ಬಡವರನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಲಾಂಛನ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅತಿ ಸ್ಥೌಲ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ; ಸಂಧಿವಾತ, ಕೀಲುನೋವು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು. ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯಾದ್ಯಂತ ನೋವು, ಸೊಂಟದ ನೋವು, ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು, ಮಂಡಿ ನೋವು, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. ಅತಿ ಸ್ಥೌಲ್ಯದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುವುದು, ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಶ್ರಮ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುವುದು; ಅತಿಯಾದ ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದು; ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮವಾದರೂ ಮೈ ಬೆವರುವುದು; ಅತಿಯಾದ ಹಸಿವು, ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಕಂಡುಬರುವುದು; ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು. ಇದೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಯುಃಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯಳಾದ ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭವತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ ಅತ್ಯಂತ ತ್ರಾಸದಾಯಕವಾಗುವುದು; ಗರ್ಭಪಿಂಡ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ ಹೆರಿಗೆಯು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ತಾಯಿ/ಮಗು ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲಾಗದು. ಆದುದರಿಂದ ಅತಿಸ್ಥೌಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಸರಾಸರಿ ತೂಕದ ಹತ್ತನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೂಕವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ಥೂಲಕಾಯನೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ಅತಿ ಸ್ಥೌಲ್ಯದ

ದೆಸೆಯಿಂದ ಮೂವತ್ತರ ಗಡಿ ದಾಟಿದ ನಂತರ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರು ಪೇರಾಗುವುದು. ದೇಹದ ಆಕಾರ ಕೆಡುವುದು, ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದು, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಘಾಸಿ ಗೊಳ್ಳುವುದು—ಇವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು. ಸಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತ ಬಂದಲ್ಲಿ ಅತಿಸ್ಥೌಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಅತಿಸ್ಥೌಲ್ಯವು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಹೊರತು ದೇಹಜನ್ಯ ರೋಗವಲ್ಲ. ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದೇಹ ಪಡೆದಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವುಳ್ಳವರು ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ರಮ ದಾಯಕ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು; ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಸುಲಭ ವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅಜೀರ್ಣವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ವನಸ್ಪತಿ ತುಪ್ಪ, ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಹುರಿಗಾಳು, ಬೆಂದಕಾಳು, ಕಡಲೆಬೀಜ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೈಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅನ್ನ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ, ಉದ್ದು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಗೋಧಿ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿ, ರಾಗಿಮುದ್ದೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿ, ಕೋಸುಂಬರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಉರಟು ಧಾನ್ಯ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸ ಬಹುದು; ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬೇವಿನಹೂವು, ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀ ಸೇವಿಸಬಹು ದಾದರೂ ಆದಷ್ಟು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಆತುರಾತುರವಾಗಿ ಕಬಳಿಸಬಾರದು. ಬಾಯಿಗೆ ತೆಗೆದು

ಕೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು, ನಾಲಗೆಯಿಂದ ತಿರುವಿಹಾಕಿ ನುಂಗಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಪಲವಿರಕೂಡದು. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಣ್ಣುವ ಬದಲು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭೋಜನ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ, ಔತಣಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲೇಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಉಣ್ಣುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಯಮವಿರಬೇಕು. ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ, ರೇಡಿಯೋ ಕೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಣಬಡಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಾದ ಕ್ರಮ.

ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಈಜುವುದು, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಮತ್ತಿತರ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಂಗೈಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದು. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಸಾಧಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ಹಗಲು ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು, ಅರುಣೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಏಳುವುದು ಮತ್ತಿತರ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿ, ಅತಿ ಸ್ಥೌಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಅತಿ ಸ್ಥೌಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು :

□ ಸುಮಾರು 2–3 ಊಟದ ಚಮಚ ಅಪ್ಪಟ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ಅದನ್ನು ಆರೇಳು ಬಾರಿ ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ; ನಂತರ, ಆ ನೀರನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.

□ ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

□ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಚಟ್ನಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕ್ರಮೇಣ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು.

□ ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿಗೆ ಹಿಂಡಿ, ಪ್ರತಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದು.

4. ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ

ನಿದ್ರಿಸಬೇಕಾದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದೇ ಅನಿದ್ರೆ; ಇದೊಂದು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ. ಅನಿದ್ರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಅಂತಹವರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುವರು. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆತಂಕ, ಕಳವಳ, ಕೋಪ, ಈರ್ಷೆ, ದುಃಖ, ವ್ಯಥೆ, ಭಯ, ತಾನು ಮಾಡಿದ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳ ನೆನಪು, ಕುತೂಹಲ, ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಉದ್ರಿಕ್ತ ಕಾಮ, ಮತ್ತಿತರ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಪಕ್ಕಾದವರು ಸಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಾರರು. ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿದ್ರಾನಾಶವಾಗುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ.

ಊಟದ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಊಟದ ನಂತರ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ತಿನ್ನುವುದು, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಶಗಳು. ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಅಂತೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗವಾಗುವುದುಂಟು. ಅಧಿಕರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ದೋಷಗಳು, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತಿತರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ ತಲೆದೋರುವುದು ಸಹಜ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿದ್ರೆಬಂದರೂ ಕನಸುಗಳಿಂದ ನಿದ್ರಾಭಂಗವಾಗುವುದುಂಟು. ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಕಟ್ಟು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳು ತಲೆದೋರಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು.

ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಗೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನೆಂಬುದನು

ರೋಗಿಯೇ ಅರಿತಿರುತ್ತಾನಾದ್ದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಆರು ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿದ್ರಿಸುವವರು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ, ಹಗಲು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಹಾನಿಕರವೆಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕಂಟಕ. ಅಗತ್ಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ನಿಮಿತ್ತ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ನಿದ್ರಿಸಲಾಗದವರು ಮಾತ್ರ ಹಗಲು ವೇಳೆ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು.

ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖನಿದ್ರೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿರಬೇಕು; ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಹಗುರವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖೋಷ್ಣವಾದ ವಾಯು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು; ಮಂದಪ್ರಕಾಶವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣ ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿರಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೆ ಮತ್ತಿತರ ಕೀಟಗಳ ಉಪದ್ರವವಿರಕೂಡದು. ಇದಿಷ್ಟರ ಜೊತೆಗೆ ಚಿತ್ತಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಿರಬೇಕು, ಮನಸ್ಸು ಆತಂಕರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ಭಯದ ವಾತಾವರಣವಿರಕೂಡದು.

ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುವುದು, ಸುಖೋಷ್ಣವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ಚಿತ್ತಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಂಯಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು, ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶರೀರವನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಮಲಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ ತೊಲಗುವುದು.

ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ಹಸಿಬಟಾಣಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ; ಅನ್ನವನ್ನೂ ಮಿತ

ವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೆ ನರೋತ್ತೇಜಕ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕೆರಳಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು; ಅಂದರೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಥೆ-ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಓದುವುದಾಗಲೀ, ಕ್ಯಾಬರೆ ನೃತ್ಯ, ನಾಟಕ, ಚಲನಚಿತ್ರ ಮತ್ತಿತರ ಕಾಮ ಪ್ರಚೋದನೀಯ ಮನರಂಜನೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಾಗಲೀ ಕೂಡದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯು ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಗುಣವಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲವ ಕಾರಣ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯ ಗುಲಾಮರಾಗುವುದೂ ತರವಲ್ಲ; ನಿದ್ರಾಜನಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಂತೂ ಕ್ಷಮಾರ್ಹವಲ್ಲದ ಮಹಾಪರಾಧವೆಂತಲೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಂದು ರೀತಿಯ ಶೈತ್ಯೋಪಚಾರದಿಂದ ಅನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆವರಿಳಿಯುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸ್ವಯಂ ಅಂಗಮರ್ದನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತುವುದು. ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಪಾದಗಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಆಹ್ವಾನವಿತ್ತಂತೆಯೇ ಆಗುವುದು. ನಂತರ ತೊಯ್ದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ, ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಲುಚಾಚಿ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮಲಗಬೇಕು.

ಅನಿದ್ರೆಗೆ ಮನೆಮದ್ದು :

☐ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಕಮ್ಮಗೆ ಹುರಿದು ಚೂರ್ಣಿಸಿ; ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುವವರೆಗೂ ಈ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

☐ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 3-4 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಸಂಚಾರ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಬೇಯಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ

ಯೊಂದಿಗೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಚಪಾತಿ ಸೇವಿಸಿ; ಒಂದೆರಡು ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರವಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದು ವಾರಕಾಲ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.

□ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಗಸಗಸೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಬೆರಸಿ. ಇವನ್ನು ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಈ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅನಿದ್ರೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದು.

5. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ

ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಬಾರಿ ನಡೆಯುವುದು. ಆದರೆ ಓಡುವಾಗ, ಈಜುವಾಗ, ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು; ಅತಿಯಾದ ಆನಂದ, ಅತಿಯಾದ ದುಃಖ, ಮಾನಹಾನಿ, ಭಯ, ಕೋಪ, ಈರ್ಷೆ, ಸೇಡು, ರತಿಕ್ರೀಡೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಆತಂಕ, ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಚಿಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗಲೂ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದರ ದೆಸೆಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹರಿಯುವುದು; ಅಂದರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಈ ಒತ್ತಡದ ದೆಸೆಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬುವುವು. ಆದರೆ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ವಿಪರೀತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಜೀವಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಟ್ಟುವುದು ಖಚಿತ.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಆಹಾರಕ್ರಮ, ದೈಹಿಕಶ್ರಮ, ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಈಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ, ಅದರಲ್ಲೂ, ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಾದ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ

ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಭಾವೋದ್ರಿಕ್ತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಪಕ್ಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಇರಲಾರದು. ಸನ್ನಿವೇಶದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿ ತಲೆದೋರುವುದು ಸಹಜ. ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ಅಸೂಯೆ, ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತಿ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಆಶಾಭಂಗ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಬೇಸರ, ಆಯಾಸ ತಲೆದೋರುವುದು. ಹೀಗೆ ಏರುಪೇರಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುವುದು. ಈ ದುರವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮಲಕಟ್ಟು ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದ ರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತಿತರ ಹಸಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಆದರೆ ನಿರಾಹಾರ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಸದಾಕಾಲ ಚಿಂತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರು ವುದು, ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹಿತಮಿತವರಿಯದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸು ವುದು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಲು ನೆರವಾಗುವ ಮತ್ತಿತರ ಕಾರಣಗಳು.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯು ವ್ಯಯವಾಗುವುದು. ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದು; ಇದು ಅಕಾಲ ಮರಣಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಬಲಹೀನತೆ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತದಿರುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಅವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮುಜುಗರ,

ವಾಕರಿಕೆ, ತಲೆಶೂಲೆ, ವೇಗವಾಗಿ ಹೃದಯ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ ಕಟ್ಟುವುದು. ಸಮತೋಲ ತಪ್ಪಿ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಶೂನ್ಯತೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಲ್ಲದೆ ದೋಷಯುಕ್ತ ಕಲೆ ಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಾಲಗೆ, ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉಸಿರು, ಅಸಹನೀಯ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ, ದುರ್ನಾತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಲ–ಇವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ದೋಷಗಳು.

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಬಲಿಸಿದಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಯುಂಟಾಗಬಹುದು, ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದಂತಾಗಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗ ಬಹುದು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಎಂದರೆ ಮಯೋಮಾನ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಅಪಾಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು: ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನ, ತೃಪ್ತಿ, ತಾಳ್ಮೆ ಜೀವನದ ಮಂತ್ರವಾಗಬೇಕು. ಇವನ್ನು ಕಾರ್ಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ ಅಗತ್ಯ. ಸರಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಜೀವನದ ಮೂಲವೇ ಶಿಸ್ತು, ಶಿಸ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ರಸ ಬುಗ್ಗೆ. ಶಿಸ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಳತೆ ತುಂಬಿ ಬಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಲಭಿಸಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲ: ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜೀವಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾದಾಗ ಆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಹೃದಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿರುವುದೆಂಬುದರ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಕೆಂಪು ದೀಪವೇ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ. ಈ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪದು.

ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಮನುಷ್ಯ ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ದಿಕ್ಕುಗೆಟ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಈ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ

ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ವಿಷ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವೆನೆಂಬ ಅರಿವು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕೆಡುವುದು; ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಗೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಎಂಬ ವಿಷವಸ್ತುವು ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾದಾಗ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನಾಗಲೀ, ಧೂಮಪಾನವನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ.

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂಬುದು ಕೊಬ್ಬಿನ ಒಂದು ಅಂಶ; ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶವಿರುವುದು. ಹಾಲು, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಅವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ, ನಾಳಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕಿರಿದಾಗುವುವು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಟ್ಟುವುದು. 'Drop of one part of Cholesterol in the blood, drops two parts of the risk of heart attack' ಎಂಬ ಹಿತವಚನವನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ಎಂಬ ವಿಷವಸ್ತುವಿರುವುದು. ಈ ವಿಷವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ ಟೀ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಕಾಫಿಯಿಂದ ಆಗುವಷ್ಟೇ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ವಾಣಿಜ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಗುಹೋಗುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುವು. ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಹಿವಾಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜನರು ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದಾಸರಾಗಿ ಕಾಲ ತಳ್ಳುವರು. ಹಣದ ಕೊರತೆಯಿರದ ಕಾರಣ ಬಾಯಿರುಚಿಗಾಗಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು, ಟೀ ಕಾಫಿ ಕೋಕೋ ಇತ್ಯಾದಿ ಪೇಯಗಳನ್ನು

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವರು. ಇವೆಲ್ಲವರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಕಾಣದಾಗುವುದು.

ಶ್ರೀಮಂತರು ಐಶ್ವರ್ಯದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ರಕ್ತವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ತನಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲವಾಗಿರುವುವು; ಅವುಗಳ ಧಾರಣಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು; ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕಾಗಿರುವುದು; ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುವು; ಬದುಕು ಮನೋರಂಜಕವಾಗಿರುವುದು ಆದರೆ ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆ ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಿ ನಾಳಗಳ ಬಾಯಿ ಕಿರಿದಾಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುವುದು; ಕೆಲವು ವೇಳೆ ರಕ್ತನಾಳವೇ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಇದು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತವೆಂದಲೂ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಾದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಆಘಾತವೆಂತಲೂ ಹೇಳುವರು.

ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾನಿಕರ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು; ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಬಹಳಷ್ಟಿರುವುದೇ ಈ ದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ಅತಿಸ್ಥೌಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ್ದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ವಿರೇಚಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆಹಾರ. ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವ ಸೂಚನೆಗಳು ಇಳಿಮುಖವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

☐ ಮುಂದೆ ಕಂಡ ಸರಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

(೧) ಯಾವಾಗಲೂ ದೇಹವು ಆಸನಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವಂತೆ ಕೂರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು (೨) ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದ ದುಡಿಮೆಗೆ ಕೈಹಚ್ಚಕೂಡದು. (೩) ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನಾಗಲೀ ಅಂಗಸಾಧನೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಕೂಡದು. (೪) ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕವಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. (೫) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅತಿಯಾದ ಬಳಲಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು; ಇಲ್ಲವೇ, ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. (೬) ಮನೋಲ್ಲಾಸಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಸಂಭೋಗ ಸುಖವು ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡುವ ಉತ್ತಮ ರೋಗಶಾಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. (೭) ಶ್ರಮಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು (೮) ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗದಂತೆ ಸಂಯಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. (೯) ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತುಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. (೧೦) ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. (೧೧) ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುವ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (೧೨) ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. (೧೩) ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕ ಫಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (೧೪) ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವವರು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (ಹುರುಳಿ ಹೊರತು) ವರ್ಜಿಸಬೇಕು (೧೫) ಒರಟು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು, ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. (೧೬) ಸಂಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು (೧೭) ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. (೧೮) ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀರುವಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (೧೯) ವಿರೇಚಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿತ್ಯಾಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (೨೦) ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.

(೨೦) ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೈಬಿಡಬೇಕು. (೨೧) ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. (೨೨) ಕೊಳಾಯಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟುಗೆ ಕೈಬಿಡಬೇಕು. (೨೩) ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಾಮ್ಯಕಾರಿಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಬಳಸುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬಾರದು. (೨೪) ಜಠರ, ಕರುಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜರೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು – ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ, ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಟ, ತಂಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆ, ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ. ಸರಳ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಭೋಜನ ನಿತ್ಯಕರ್ಮವಾದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವೆಂಬ ದೋಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಯುಕ್ತ ಆಹಾರ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಈ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ರೋಗ ಶಮನವಾಗುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವಾಸನೆ ಹಿಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವುಳ್ಳ ರೋಗಿಗಳು ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು; ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲೀ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ವನಸ್ಪತಿ ತೈಲ ಮುಂತಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು ಆದರೆ, ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬಳಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ಅಳತೆಗೆಟ್ಟು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ವಿಪುಲವಾಗಿ

ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು. ಈ ಕೊಬ್ಬು ಕಣಗಳು ರಕ್ತ ವೇಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಮಾಡುವುದುಂಟು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಚಯಿಸುವ ಹಾಗೂ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಬ್ರೆಡ್, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಮಿಠಾಯಿ, ಧಾನ್ಯವಸ್ತುಗಳು, ಗೋಧಿ ಹಾಗೂ ರವೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳು, ಮಸಾಲೆ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಸಹಿತವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳು ವರ್ಜ್ಯಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆ, ಕೆನೆತೆಗೆದ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಗುಂಬಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವಲ್ಲ; ಆದರೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿ ಬಳಸಿದಷ್ಟೂ ಅನುಕೂಲ. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಬಾದಾಮಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಬಾಳೆ, ಸೇಬು ಮತ್ತು ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಧಾನ್ಯಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಬಳಸುವುದೇ ಲೇಸು.

ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓಟ ಓಡುವುದು, ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವುದು, ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದು, ವೇಗವಾಗಿ ಬೈಸಿಕಲ್ ತುಳಿಯು ವುದು, ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು, ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು, ಆಪ್ತೇಷ್ಟರ ಮರಣವಾರ್ತೆ ಕೇಳಿ ಅತಿಯಾದ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವುದು, ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಟಿ.ವಿ. ತೆರೆಯ ಮೇಲಾಗಲೀ ಸಿನಿಮಾ ತೆರೆಯ ಮೇಲಾಗಲೀ ನೋಡುವುದು, ಟೆಸ್ಟ್‌ಮ್ಯಾಚ್ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಇವೇ ಮೊದ ಲಾದ ಚರ್ಯೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

☐ ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಎಳೆ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು

ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ; ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ. ಅನಂತರ ಕಟ್ಟು ಬಸಿದು ಕುಡಿಯಿರಿ. ದಿನವಹಿ ಈ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ಒಂದೆರಡು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ; ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಗುರಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ನಿತ್ಯಾಹಾರವಾದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಫಲವುಂಟು.

□ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿರಸ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವಿಷ್ಟನ್ನೂ ತಲಾ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಗಡಸುತನದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುವುದು.

6. ಅರಕ್ತತೆ

ಜೇಡಿಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ ಸೇವಿಸುವುದು, ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯವಾಗು ವುದು, ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಜಗಿಯು ವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಫಿ ಟೀ ಸೇವಿಸುವುದು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅರಕ್ತತೆಯ ದೋಷ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಪದೇಪದೇ ಗರ್ಭ ಪಾತವಾಗುವುದು, ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ, ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಪದೇಪದೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರವಿಸುವುದು, ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರವಿಸುವುದು, ಆಯುಧದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಆದ ಗಾಯದಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರವಿಸುವುದು, ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಪದೇಪದೇ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು, ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗು ವುದು–ಈ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಮೊಳೆ ರೋಗ) ಯಿಂದ ನರಳುವವರೂ ಅರಕ್ತತೆಯ ದೋಷಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ಮೈ ನವೆ, ಮುಖ ಬಿಳಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕಳೆಗುಂದು ವುದು, ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು, ದೇಹ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು ಈ ರೋಗದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಅರಕ್ತತೆಯ ದೋಷಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾದವರು ಸುಡು

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲೂ ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ನವೆಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವೆನ್ನಬಹುದು.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಅಥವಾ ಶೀರ್ಷಾಸನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು, ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಹಗುರಾಗಿ ಶುಷ್ಕಾಂಗ ಮರ್ದನ ಮಾಡುವುದು, ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಲೇಪಿಸಿ ಅಂಗಮರ್ದನ ಮಾಡುವುದು--ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕೆಲಕಾಲದವರೆಗೆ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅರಕ್ತತೆಯ ದೋಷ ಭಾಗಶಃ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅರಕ್ತತೆಯ ದೋಷ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಅರಿಶಿನದ ಚೂರ್ಣ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಿ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು. ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಯೂ ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಇದಿಷ್ಟರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬಾರದಿದ್ದರೆ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಯೋಗ್ಯ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಹುಳಿಯಿರದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಚಿಗಳಿ (ಕರಿ ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಖಾದ್ಯ) - ಇವು ರೋಗದೋಷವುಳ್ಳವರು ಸೇವಿಸಲರ್ಹವಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು. ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಗಳು, ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಘಾಟು ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥ — ಇವುಗಳನ್ನು ಅರಕ್ತತೆಯ ದೋಷವುಳ್ಳವರು ಸೇವಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ.

ಅರಕ್ತತೆಯ ದೋಷ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು :

☐ ಪ್ರತಿದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದು, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕಾದಾರಿದ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿ.

☐ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಖರ್ಜೂರ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ; ಈ ಪಂಚಾಮೃತವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ.

□ ಪ್ರತಿದಿನ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸಿಹಿಯಾದ ಸೇಬುಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ಕಾದಾರಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಸೂಚನೆ: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

7. ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ

ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು, ಮೈ ಚರ್ಮ ಹಳದಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದು, ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ ಕಡುಹಳದಿಯದಾಗುವುದು, ಉಗುರು ಹಳದಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದು, ಮಲವು ಮಾಸಲು ಬಿಳುಪಾಗಿ ಜೇಡಿಯಂತಿರುವುದು ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದ ಬಾಹ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಬಾಯಿರುಚಿ ಕೆಡುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅತಿಸಾರವುಂಟಾಗುವುದು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನೀರೂರುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು —ಈ ರೋಗದ ಇನ್ನಿತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು; ಹಲವು ವೇಳೆ ಮೈ ಕಡಿತವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ದೋಷಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾದಲ್ಲಿ ವಿರೇಚನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ರೋಗಿಯು ರೋಗೋಪಶಮನದ ಸಲುವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ, ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜವೆ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಮ್ಮಗೆ ಹುರಿದು ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಉತ್ತಮ. ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ನಿಂಬೆರಸ, ಪೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಕಟ್ಟು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಗೋರಿಕಾಯಿ,

ಮೂಲಂಗಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಾಗಿರೊಟ್ಟಿ ತಿಂದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸು ವುದು ಪಥ್ಯಾಹಾರವೇ ಸರಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಸಾರು ಅನ್ನ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ರೋಗಿಯು ಕಾದಾರಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು; ಹುಳಿಹಣ್ಣು, ಮಸಾಲೆ ದಿನಸಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ವರ್ಜಿತ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಪೂರ್ಣ ರೋಗಿಯು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಕೂಡದು. ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಮೈ ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದು. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಸಿಗೆ ಪಥ್ಯವಿರಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಎಡೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಮನೆಮದ್ದು :

☐ ಮೂಲಂಗಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ನಿಂಬೆರಸ, ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸಹಿತ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

☐ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಒಣ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಆಗ ತಾನೇ ಹಿಂಡಿದ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ, ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರಪೂರ್ತಿ ಈ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

☐ ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

☐ ನೆಲ್ಲಿ ಚಟ್ಟು, ಅರಿಶಿನದ ಕೊಂಬು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಮತೂಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಶೋಧಿಸಿ; ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವೇಳೆಯಂತೆ ಏಳೆಂಟು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

□ ಗೋರಂಟಿ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

8. ಆಮಶಂಕೆ

ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಅಪಕ್ವ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲೀ ಹಳಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅನ್ನ ಪಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಭಯ, ಶೋಕಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಕಾರಣ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುವುದು, ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ಉಪದ್ರವ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಆಮಶಂಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಾಂಶ ಮಲದ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮದಂತಹ ಅಂಟು ಪದಾರ್ಥ ಹೊರಬೀಳುವುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿಯೂ ಕರುಳು ಕಿವುಚಿದಂತಹ ನೋವುಂಟಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಆ ನೋವು ಮಾಯವಾಗುವುದು.

ಆಮಶಂಕೆಯಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಬಲವಾದ ನಿತ್ರಾಣ ತಲೆದೋರುವುದು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಅಲಕ್ಷ್ಯಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ರೋಗಿಯು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೊದಲ್ಗೊಂಡು ಎಲ್ಲ ಸಂಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಕರಿದತಿಂಡಿ, ಜೋಳ, [illegible]ಬಟಾಣಿ, ಬೇಳೆ, ಉದ್ದು, ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಸೊಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಹಪ್ಪಳ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬಳಸಬಾರದು. ರೋಗವು

ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಕೈಬಿಡುವುದು ಲೇಸು. ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವ ಪರ್ಯಂತ ಪಥ್ಯಾಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕಾದಾರಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ನೊಣಗಳು ಕೂರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು; ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಕೊಂಡು ತರುವ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ರೋಗಿಗೆ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟಾದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಅನ್ನ, ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಗೋಧಿರೊಟ್ಟಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಡೆದುಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ನಿಂಬೆರಸ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿರಸ, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು, ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಹುಳಿಸಹಿತವಾದ ಒಗರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕರ.

ಆಮಶಂಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಕಟ್ಟು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ರೋಗಿಯ ಮಲದ್ವಾರ ದಿಂದ ರಕ್ತ, ಕೀವು (ಆಮ)ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ರಕ್ತ, ಕೀವು ಬೀಳುವುದು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಗೂ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಧಿಕ ಗುಣ ಕಂಡು ಬರುವುದು; ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ರೋಗೋಪಚಾರ ಮಾಡು ತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಮಶಂಕೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು. ಈ ಅವಧಿಪೂರ್ಣ ರೋಗಿಯು ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಸೂಚನೆ: ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜಂತು ಹುಳುಗಳು ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹವುಂಟಾದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಆಮಶಂಕೆಗೆ ಮನೆಮದ್ದು :

□ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕಾಯಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೀದುಹೋಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು ನಂತರ ಚೂರ್ಣಿಸಿ. ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವೇಳೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಆಮಶಂಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. 2-3 ದಿನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

□ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸುಲಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಉಳಿಯುವ ದಿಂಡಿನಿಂದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮೆಂತ್ಯದ ಕಷಾಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

□ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಹಗುರಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ; ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವೇಳೆಯಂತೆ ಮೂರು ದಿನ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

□ ಎಳೆ ನೇರಳೆ ಎಲೆಗಳ ಅಥವಾ ಅತ್ತಿ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ. ನಾಲ್ಕೈದು ಊಟದ ಚಮಚ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆಮಶಂಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

□ ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಎಳನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ.

□ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಟೀ ಕಷಾಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ 2-3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

□ ಹಣ್ಣಾಗಿರದ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಿಂದ ಗುಣವಾಗದಿರುವ ಆಮಶಂಕೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಲದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದೂ ನಿಲ್ಲುವುದು.

9. ಅಸ್ತಮಾ (ಗೂರಲು)

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಬೇಡದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಕೆಮ್ಮು; ಇದು ಶ್ವಾಸರೋಗ ಅಥವಾ ಕಾಸರೋಗ. ಆದರೆ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯು ಶ್ವಾಸರೋಗವನ್ನು ಅಸ್ತಮಾ ಎನ್ನುವರು. ಇದನ್ನು ದಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ, ಗೂರಲು ಎಂಬ ಬೇರೆಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಮ್ಮು, ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುವ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಫ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶೀತದ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಕಡು ತಣ್ಣನೆಯ ಘನ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹೊಗೆ, ಘಾಟುವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಮೂಸಿನೋಡುವುದು, ಧೂಳಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು, ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರ (allergic food) ಸೇವಿಸುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮನಾದರೂ ಉಬ್ಬಸ ಬರುವುದು. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಫ ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದು, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗಸಗಸ ಶಬ್ದವಾಗುವುದು, ಮೈ ಜೆವರುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುಪು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು, ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು–ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ರೋಗಿಯು ಗುರಿಯಾಗುವನು. ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಜೀವಂತ ಶವವಾಗುತ್ತಾನೆಂಬುದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. ರೋಗಶಾಮಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಗುಣ ಕಂಡುಬಂದರೂ ರೋಗಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೋಗಮುಕ್ತನಾಗುವನೆಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗ ಗುಣವಾದರೂ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾದಾಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೆರಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ.

ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಭೇದಗಳುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ,

ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ಮೂಸಂಬಿ ರಸ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೂ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿತ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಅಲ್ಪಾಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು, ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಬಾರದು, ಕಾಫಿ ಟೀ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಲಾಭಕರ.

ರೋಗಿಯು ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುವುದಾಗಲೀ, ತಂಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದಾಗಲೀ ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲ. ಶ್ರಮದಾಯಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ಆದರೆ, ವಾರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರಬೇಕಾದರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಬೇಕು, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯ ವೈದ್ಯೋಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಸೂಚನೆ : ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ಆದುದರಿಂದ, ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಉಬ್ಬಸದ ರೋಗವಿತ್ತೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ ತಿಳಿದು ವಿವಾಹ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಮನೆಮದ್ದು :

□ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

□ ಹಸುವಿನ ಗಂಜಲವನ್ನು ಏಳು ಸಾರಿ ಶೋಧಿಸಿದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

☐ ಉದ್ದಿಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಟೀ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿ ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಹೊಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದು.

☐ ದತ್ತೂರದ ಗಿಡವನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಚಿಲುಮೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಬ್ಬಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

☐ ಓಮು ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅದರ ಎಂಟು ಭಾಗದಷ್ಟು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ. ಕಷಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಷ್ಟಮಾಂಶಕ್ಕೆ ಇಳಿದಾಗ ಬಸಿದು ತಣಿಸಿ. ಎರಡು ಊಟದ ಚಮಚ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ದಮ್ಮಿಗೆ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

☐ ಒಂದು ವೀಳೆದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಒಂದು ಲವಂಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಇಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫ ಕರಗಿ ಆರಾಮವೆನಿಸುವುದು.

☐ ಏಳೆಂಟು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ.

☐ ಒಣಗಿದ ಅರಳಿ ಕಾಯಿಗಳ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ವೇಳೆಯಂತೆ ಐದಾರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗದ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

☐ ಹಸಿಕಡಲೆ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಆ ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫಯುಕ್ತವಾದ ಉಬ್ಬಸ ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವೇಳೆಯಂತೆ ಎರಡು ವಾರ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

10. ಇಸಬು

ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಂಟಾದಾಗ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುವುದು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜಕ್ರಿಯೆ. ಈ ದೆಸೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ ರೋಗ ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕದ ಹೊರತು ಈ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗು ವುದಿಲ್ಲ.

ಇಸಬು ಸಹ ಒಂದು ಚರ್ಮರೋಗ. ಇದು ಶುಷ್ಕವಾಗಿರುವುದೂ ಉಂಟು ಮತ್ತು ನೀರಾಡುವುದೂ ಉಂಟು. ಇಸಬಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕೆರಳುವುದು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಅಗತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ, ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿನೋಡುವುದು ಉಚಿತ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆದ್ಯಂತ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸು ವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಂತೂ ಹಾನಿಕರ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ (ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಹುರಿದ ತಿಂಡಿ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಲವಣ ಬೆರೆತ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಅನುಕೂಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದ ಕಟ್ಟು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯ ವರೆಗೆ ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಮುಖ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಇಸಬನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸುಖೋಷ್ಣವಾದ ಹೊಂಗೆ, ಅತ್ತಿ, ಆಲ, ಅರಳಿ, ಮಾವು ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ದಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಸಲುವಾಗಿ ಕಡೆಯಪಕ್ಷ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯವನ್ನಾದರೂ ಬಳಸಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯ ಗಂಧ ವನ್ನು ಇಸಬಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದು ದಿನವಹಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ರೋಗಿಯು ಬಿಗಿ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಕೃತಕ ನೂಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಮೈಮೇಲೆ ಮಾನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಿರಬೇಕು.

ಇಸಬಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಹುಳಿಗೊಜ್ಜು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬೇವಿನ ಹೂವು ಪಥ್ಯಾಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಅಪ್ಪಟ ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೂ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಸೂಚನೆ : ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವೇಳೆಯಂತೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ತನ್ಮೂಲಕ ಚರ್ಮರೋಗ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ತಾಮ್ರದ ತಂಬಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಟ್ಟು ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳೂ ಬಹುಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವುವು.

ಇಸಬಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದಾದ ಮನೆಮದ್ದು :

□ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತೇದು ಗಂಧ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಆ ಗಂಧವನ್ನು ಇಸಬಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ.

□ ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ತೇದು ಆ ಗಂಧವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಇಸಬು ಗುಣವಾಗುವುದು.

□ ತುಂಬೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಇಸಬಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೀಘ್ರ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

□ ಗೋರಂಟಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಇಸಬು ಗುಣವಾಗುವುದು.

□ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು

ಗಂಧ ತಯಾರಿಸಿ. ಈ ಗಂಧವನ್ನು ಇಸಬಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗುಣವುಂಟು.

□ ವಿಷಸುಧಾರಿ ಸೊಪ್ಪು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ಹಿಂಡಿ; ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ರಸಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಐದು ಗ್ರಾಂ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್ ಹೂ ಮತ್ತು ಗೋಲಿಗಾತ್ರ ಉಂಡೆ ಕರ್ಪೂರ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲುಕಿ ಒಂದು ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ. ಇದನ್ನು ದಿನವೂ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಸಬು ನಾಶವಾಗುವುದು.

11. ಉರಿ ಮೂತ್ರ

ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಮೂತ್ರ ನಾಳದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಉರಿತದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುವುದು; ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಂಗೊನೆಯುರಿತವೂ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಈ ಉರಿತ ಮೂತ್ರ ಸ್ರಾವದ ನಂತರವೂ ಕೆಲ ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರವು ತಡೆತಡೆದು ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಬೀಳುವುದುಂಟು. ಈ ದೋಷವೇ ಉರಿಮೂತ್ರ.

ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ, ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಅತಿ ಸಂಭೋಗ, ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು, ದೇಹದಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರಿಳಿಯುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಲಾಂಶದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುವುದು—ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ತಲೆದೋರುವುದು.

ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಾಮ್ಲದ ಪ್ರಬಲತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆ ಮೂತ್ರಾಮ್ಲ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವಾಗ ಉರಿತ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಉರಿ ಮೂತ್ರದ ದೋಷದಿಂದ ನರಳುವವರು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಉರಿ ಮೂತ್ರದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮೆಣಸು, ಲವಂಗ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಬಾರದು. ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಾಜಾ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ, ಎಳನೀರು,

ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು, ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಪಾನಕ, ನೇರಳೆಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉರಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗೆ ಹಾಲು ಅನ್ನ, ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದ ಕಟ್ಟು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹಸಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉರಿಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಅಡ್ಡಾಡುವುದರಿಂದ, ಅತಿಯಾಗಿ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದರಿಂದ, ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರಿಳಿಸಿ ದುಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಎರಡು ಮೂರು ಬಟ್ಟಲು ಬೆಲ್ಲದ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ; ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ, ಶೋಧಿಸಿ ತೆಗೆದ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಹೊರಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಈ ಪೇಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಉರಿಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಮನೆ ಮದ್ದು :

□ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಹಸಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ; ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರ ತಿಳಿ ಬಸಿದು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ಗುಣವಾಗುವುದು.

□ ಅರ್ಧಬಟ್ಟಲು ನೀರಿಗೆ, ಆ ಬಟ್ಟಲು ತುಂಬುವವರೆಗೂ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕರೆಯಿರಿ; ನೊರೆನೊರೆಯಾಗಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸೇವಿಸಿ. ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಮೂತ್ರ ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

□ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಟೀಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ; ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಟೀ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉರಿಮೂತ್ರ ಗುಣವಾಗುವುದು.

□ ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ಹಿಂಡಿ, ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಊಟದ ಚಮಚದಷ್ಟು ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿ.

□ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ರಸ ಹಿಂಡಿ. ಈ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ಗುಣವಾಗುವುದು.

□ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇಯು ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕವಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ನಾಲ್ಕೈದು ಆರಳಿಯ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವೇಳೆ ಆಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಎಳನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವೇಳೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ಶಮನವಾಗುವುದು.

□ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಹತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಿರಿ. ಈ ಗಂಧವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉರಿಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

12. ಕಜ್ಜಿ

ಕಜ್ಜಿಯು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಚರ್ಮ ರೋಗ. ಹುಳಿದ ಹಾಗೂ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಕೊಳಕು ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು, ದಿನವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುವುದು—ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಜ್ಜಿ ತಲೆದೋರುವುದು. ಸಂಸರ್ಗ ದೋಷದಿಂದ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಕೆಡುವುದೇ ಈ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು.

ರೋಗ ತಗುಲಿದಲ್ಲಿ ಜರೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುದಿನ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ವಿರೇಚಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಖಾರ, ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಹುಳಿಮೊಸರು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಖಂಡಿತ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಹುರಿದ ಮತ್ತು ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಕಜ್ಜಿಯ ವ್ರಣ

ಗಳನ್ನು ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯದಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ದಿನವಹಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ರಸ ನುಂಗಬೇಕು. ಎಳಸಾದ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸರಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಬಟಾಣಿ ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಸರಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ' ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಕೈಬೀಸಿ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಜ್ಜಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನೆಮದ್ದು :

□ ಕಜ್ಜಿಯ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿ ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಲೇಪಿಸಿ.

□ ಅರಿಶಿನದ ಬೇರನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೇದು ಕಜ್ಜಿಯ ವ್ರಣ ಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ.

□ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಹಸುವಿನ ಗಂಜಲದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ; ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ (ಒಂದು ಬಿಂದಿಗೆ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರು ಕಾಯಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.)

□ ಅಡಿಕೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿದ ಇದ್ದಿಲನ್ನು ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ರಂಗಳಿಸಿ ಕಜ್ಜಿಯ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ.

□ ಕಜ್ಜಿಯ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಲೇಪಿಸಿ.

□ ಬಲಿತ ಬೇವಿನ ಚಕ್ಕೆಯ ಗಂಧ ತೆಗೆದು ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಲೇಪಿಸಿ; ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ.

□ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ; ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಾರಿ ಅವರೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಗಂಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

□ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಎಳೆಂಟು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿ. ಈ ಗುಳಿಗೆ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

□ ತಾಮ್ರದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಂಧಕದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಾಮ್ರದ ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ಅರೆದು ಮುಲಾಮು ತಯಾರಿಸಿ. ಈ ಮುಲಾಮುನ್ನು ಕಜ್ಜಿಯ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಇದು ಕಜ್ಜಿಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

.... ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿದ ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಈ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ವ್ರಣಗಳು ಬೇಗ ಮಾಯುತ್ತವೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಕಜ್ಜಿಯ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ತುರಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಆಗ ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಕೆರೆಯುವ ಚಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ರೋಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಜ್ಜಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಚೀಲ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕೆರೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

13. ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಜಠರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಜಠರದ ಒಳಗೋಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಳಸುರಿಕೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಜಠರ ರಸ ಸ್ರವಿಸುವುದು. ಇದು ಆಮ್ಲೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಜೀರ್ಣಕಾರಕ ದ್ರವ. ಆದರೆ, ಆಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜಠರ ರಸ ಸ್ರವಿಸಿದಾಗ ಜಠರದ ಒಳಗೋಡೆಯ ಚರ್ಮ ಕ್ರಮೇಣ ಸುಟ್ಟು ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು. ಇದೇ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು (Gastric Ulcer) ಹೊಟ್ಟೆ ಬರಿದಾಗಿರುವಾಗ ಕೆಲವೊಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಹೇರಳವಾಗಿ ಜಠರ ರಸ ಪ್ರವಿಸುವುದುಂಟು. ಆ ರಸ ಜಠರದಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು. ಆಗ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು ಎನ್ನುವರು. ಈ ಹುಣ್ಣು ಕರುಳಿನ ಬೇನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಬರಿದಾಗಿದ್ದಾಗ ಕರುಳಿನ ಬೇನೆ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದು; ಆದರೆ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಈ ಬೇನೆ ಅಥವಾ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು. ಕರುಳಿನ ಬೇನೆಯಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಚನಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು ಮತ್ತು ಉಂಡ ಆಹಾರ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹಗತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ದೇಹಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯು ಶೀಘ್ರ

ಕೋಪಿಷ್ಠನಾಗುವನು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತನ ವರ್ತನೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗುವುದು.

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕರುಳು ಹಿಂಡಿದಂತಹ ನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ನೀರಿನಂತಾಗುವ ಭೇದಿ—ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು ಕೆರಳಿದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದೂ ಉಂಟು; ಆಗ ರೋಗಿಯ ಮಲ ಕಪ್ಪಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿದೆಯೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಸೂಚನೆ. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದೂ ಉಂಟು.

ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ, ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವೇನೂ ಆಗದು. ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಅನ್ನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ರೋಗಿಯು ಕಾಳು, ಬೇಳೆ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಖಾರ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಬಾಧಕವಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದ್ರವರೂಪ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ ಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ರೋಗಿಯು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಖಾಲಿಯಾಗಿರಿಸ ಕೂಡದು; ಆದರೆ, ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲೂಬಾರದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು; ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಎನೀಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಆದರೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಮನೆಮದ್ದು :

□ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೊರೆಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.

□ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ. ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ದಿನವಹಿ ಸೇವಿಸಿ.

□ ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಬೇನೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

□ ಅತ್ತಿ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ. 3-4 ಊಟದ ಚಮಚ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವೇಳೆಯಂತೆ ಏಳೆಂಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

14. ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು

ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ದೋಷ. ಒಳಕಿವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದರಿಂದ ಉರಿಯೂತವುಂಟಾಗುವುದು. ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಉಲ್ಬಣಿಸಿದಾಗ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಕೀವು ತುಂಬುವುದು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಊತಕ ಒಡೆದು ಕೀವು ಸುರಿಯುವುದು. ಹೀಗೆ ಸುರಿಯುವ ಕೀವಿನ ವಾಸನೆ ಅಸಹನೀಯ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ದೋಷ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೀವು ಸುರಿಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಗ ವ್ಯಾಧಿಪೀಡಿತ ಮಗು ಪದೇಪದೇ ಕಿವಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನೋವು ಸಹಿಸಲಾರದೆ ಅಳತೊಡಗುವುದು. ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ನವೆಯುಂಟಾದಾಗ ಮೊನಚಾದ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಒಳಕಿವಿಯನ್ನು ಕೆರೆಯುವುದರಿಂದ, ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತೋಯುವುದರಿಂದ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದರಿಂದ, ತಂಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದರಿಂದ, ತಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸ್ನಾನ

ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಕಿವಿಗಡಚಿಕ್ಕುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಈ ದೋಷ ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದು. ಇದು ದೇವರ ಕಾಟವೆಂದು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಧಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ರೋಗಿಯು ಮೊಸರು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾನಿಕರ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹುಳಿರಸವುಳ್ಳ ಯಾವುದೇ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಿಂಗು, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಜೇನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಶೀತದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಟ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅರಚುವುದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಲ್ಲ.

ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆಗೆ ಮನೆಮದ್ದು :

□ ನಾಲ್ಕೈದು ತೊಟ್ಟು ಶ್ರೀಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯಿಂದಾಗುವ ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.

□ ಸ್ವಮೂತ್ರವನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ; ಐದಾರು ತೊಟ್ಟು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಹತ್ತಿ ಇಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ.

□ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದು ಬಾಧೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪ್ಪಟ ಹೆಂಡವನ್ನು ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

□ ಎಕ್ಕದ ಹಣ್ಣೆಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ. ನಂತರ, ಆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ಹಿಂಡಿ. ಏಳೆಂಟು ತೊಟ್ಟು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಹತ್ತಿ ಇಡಿ. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

□ ಬಿಲ್ವದ ಬೇರನ್ನು ತೇದು ಗಂಧ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈ ಗಂಧವನ್ನು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಶೋಧಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು

ಒಂದು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿಡಿ. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಿವಿಗೂ 2-3 ತೊಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಬಿಡಿ. ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವವರೆಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

15. ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಉಪದ್ರವ

ಜಂತುಹುಳು, ಲಾಡಿಹುಳು, ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕ ಉಪಜೀವಿಗಳು. ಕಲುಷಿತ ನೀರು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿ ಅಪಾರ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು. ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗುವನು.

ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಬಿಸ್ಕತ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದ ಮಧುರ ರಸವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಹುಳಿ ಹೆಂಡ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಹಗಲು ನಿದ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ, ರೋಗಾಣುಯುಕ್ತ ಜಲಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಹುಳು ಹಿಡಿದ ಹಿಟ್ಟು (Cornflour) ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆನುಲಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ, ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿ ಅರುಚಿ, ಜ್ವರ, ಬಳಲಿಕೆ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳು ತಲೆ ದೋರುವುವು.

ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಉಪಟಳದಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ಹಸಿವು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುವುದು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ವಾಕರಿಕೆ, ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆನುಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನೂ ತಳ್ಳಿಹಾಕು ವಂತಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು. ರೋಗಿಯು ತೇಜೋಹೀನನಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವನು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಔಷಧ

ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಲಘು ವಿರೇಚಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸ, ಬೇವಿನ ಹೂಗಳ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳ ಶೀತ ಕಷಾಯ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಅಪ್ಪಟ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಬಾಧೆಯಿರದು.

ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು. ಆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆನುಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಕಾಳು ಗಾತ್ರ ಹಿಂಗನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವುಂಟು.

ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು, ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುವುದು, ಕಾದಾರಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ನಿತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಸಿಹಿಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬೇವಿನ ಹೂವು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಕಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಕಾಟದಿಂದ ಒದಗುವ ಅಪಾರ ಹಾನಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಒದಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹುರಿದ ಆಹಾರ, ಕರಿದ ಆಹಾರ, ನಿಂಬೆರಸ, ಹುಣಸೆ ರಸ, ಹುಳಿಹಣ್ಣುಗಳು, ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು, ಉದ್ದು, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬೇಕು; ಮಾಂಸಾಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದರೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. [ಮಲ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸುವುದೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.]

ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಉಪದ್ರವ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನೆಮದ್ದು :

□ ಅರಿಶಿನ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವುಂಟು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

□ ಕುಂಬಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಸಹಿತ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

□ ಮಾವಿನ ಓಟೆಯೊಳಗಣ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ. ಎರಡು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೆಕ್ಕಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುವುವು.

□ ಒಂದು ಚಮಚ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಉದ್ದು ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಹಿಂಗು ಸೇವಿಸಿ; ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶಹೊಂದುವುವು.

□ ಅಂಗೈ ಅಗಲ ಪರಂಗಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದಾದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶಹೊಂದುವುವು.

□ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನೊಂದಿಗೆ 25–30 ಪರಂಗಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ನಾಶಹೊಂದುವುವು.

16. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು

ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮೊಳೆತ ಕಡಲೆಕಾಳು, ಮೊಳೆತ ಹೆಸರುಕಾಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಕೋಪ, ವ್ಯಥೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಕುತೂಹಲ, ಭಯ, ಚಿಂತೆ ಮತ್ತಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕೆರಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ನಿದ್ದೆಕೆಡುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಒತ್ತಡ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು ಸಾಧುವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ತುಂತುರು ಸ್ನಾನಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇದಿಷ್ಟೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಅಪ್ಪಟ ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಾಚುತ್ತಿರಬೇಕು; ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಂಜನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಮರೆಯ ಬಾರದು. ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಏಳುವುದನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಮನೆಮದ್ದು :

□ ಸುಮಾರು ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ. ನಂತರ, ಆ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲುಕಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

□ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಬುರುಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ; ಮರುದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ.

□ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

□ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಿರಿ. ಈ ಸರಿಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

□ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯದಿಂದ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

17. ಕೂದಲು ನರೆಯುವುದು

ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಗೂದಲು ನರೆಯುವುದು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದು ದಿಕ್ಕು ಗಾಣದೆ ಸದಾಕಾಲ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು ಎಂಬ ಹಿರಿಯರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೂದಲು ನರೆಯುವ ದೋಷ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ದೋಷ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದೆಂಬ ಸಂದೇಹ ಜನರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸತ್ಯದೂರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು.

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ನರೆಯುವ ದೋಷವನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಬಿಸಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಕಟುವಾದ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ನಿದ್ದೆಕೆಡಬಾರದು, ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಕೋಪ, ವ್ಯಥೆ, ದುಃಖ ದುಮ್ಮಾನಗಳು ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರ ಕುರಿತು ಅತಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಜಾಯಮಾನ ಕೈ ಬಿಡಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕು. ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದಾದ ಜಿಡ್ಡು ಹಾಗೂ ಕೊಳೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಬೂನು, ಶಾಂಪೂ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಅಪ್ಪಟ ಸೀಗೆಪುಡಿ, ಚಿಗರೆಪುಡಿ, ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಗೆ ತರಬೇಕು, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ : ನರೆತ ಕೂದಲನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗಿಸಲು ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವ ದುರಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಒರಟಾಗುವುದೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹಾಳಾಗುವುದು.

ಮನೆ ಮದ್ದು :

☐ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಕೂದಲಿನ ಬುಡದವರೆಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಸಿ; ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ತೊಳೆದು ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿರಿ.

☐ ತಾಜಾ ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ; ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಸಿದು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ, ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

18. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ [ಅರ್ಬುದ ರೋಗ]

ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವು ಲಕ್ಷೋಪಲಕ್ಷ ಜೀವಕಣಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಸೌಧ ಎನ್ನಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಜೀವಕಣಗಳು ಕ್ರಮತಪ್ಪಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಆಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜೀವಕಣಗಳು ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯಾಗಿ ನಿಂತು ಗೆಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಗಂತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದುಂಟು ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಜನನಾಂಗಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಅನ್ನನಾಳ, ಸ್ತನಗಳು, ಬಾಯಿ, ತುಟಿ, ಗಂಟಲು ಇವೇ ಗಂತಿಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಮೀರಿ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಈ ಗಂತಿಗಳ ವಿಷಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಇವನ್ನು ಏಡಿಗಂತಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ಯಾವುದೇ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಕೊಡದೆ ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆ ಸಾಧಿಸುವ ಗಂತಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ರೋಗವೇ ಸರಿ. ಗಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀವಕಣಗಳು ದೇಹ ರಕ್ಷಕ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ತಾವೇ

ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ದೇಹವನ್ನು ಆಸಾಯುವ ಅಂಚಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.

ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸದಿರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ತುತ್ತು ಸರಾಗವಾಗಿ ಇಳಿಯದಿರುವುದು, ವಾಸಿಯಾಗದ ಗಂಟಲು ನೋವು, ಸತತವಾದ ಕೆಮ್ಮು, ಒಡಕುಧ್ವನಿ, ಮಾಯದಿರುವ ಹುಣ್ಣು, ದೋಷಪೂರಿತ ಹಲ್ಲುಗಳ ತೊಂದರೆ, ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಕ್ರಮಮೀರಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದು, ಬಂಜೆತನ, ಸ್ತನ, ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ, ದವಡೆ ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಗಂಟು ಬೆಳೆಯತೊಡಗುವುದು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಚ್ಚೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಆ ಮಚ್ಚೆ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯತೊಡಗುವುದು, ಕಾರಣವರಿಯಲಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು–ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ತಜ್ಞರ ಮೂಲಕ ರೋಗ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಲೇಸು. ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಪತ್ತೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯೆಂತಲೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದು, ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ತಾಂಬೂಲ ಜಗಿಯುವುದು. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಮೋಟಾರ್ ವಾಹನಗಳು ಉಗುಳುವ ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಮೇಹ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವುದು, 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಅಭಾವ ಎಂಬುದಾಗಿ ಅಮೇರಿಕೆಯ

"ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್" ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ Persons at High Risk ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವಿಸುವುದೆಂತಲೂ; ಬಾಯಿ, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವುದೆಂತಲೂ ಆ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಆ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಸಂಭವಿಸುವುದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಪಟ್ಟಿದೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳ ಹೊರಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂತಹ ಭಾಗ—ಇವಿಷ್ಟೂ ಸೇವಿಸಲರ್ಹವಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತು. ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತಿತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯದ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿಯು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾರಿನಂತಹ ವಸ್ತು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೈಬಿಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವರೆಂಬ ಅಂಶ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಟ್ಟಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ.

"ಎ" ಜೀವಸತ್ವ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುವ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಎಲೆಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ಲೆಟ್ಯೂಸ್, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ, ಹಳದಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಕಾಡ್-ಲಿವರ್ ಆಯಿಲ್, ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂಬುದಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದೆಂಬ ಅಂಶ ಜಪಾನಿನ ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ತತ್ವವನ್ನೂ ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗದು.

ಅರ್ಬುದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು :

□ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಾಲ್ಕೈದು ಊಟದ ಚಮಚದಷ್ಟು ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅರ್ಬುದ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

□ ನಲವತ್ತೆರಡು ದಿನಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಸ್ವಮೂತ್ರಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅರ್ಬುದ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

□ ಬಿದಿರಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಆರು ವಾರಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಕ್ರಮವರಿತು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅರ್ಬುದರೋಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

19. ಕುಷ್ಠರೋಗ

ಲೆಪ್ರೊಸಿ ಬ್ಯಾಸಿಲಿ ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಭಾವವೇ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ರೋಗವು ತೀರಾ ಕೆಳವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ ಬಹುವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಮಹಾರೋಗ. ಇದು ಸೋಂಕು ಜಾಡ್ಯವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಂಭವ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಸರ್ಕಾರವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠ ರೋಗ ನಿವಾರಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದು, ಉಚಿತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನೂ ಏರ್ಪಡಿಸಿದೆ. ರೋಗಪೀಡಿತರು ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಕಾಲವೇ ಹಿಡಿಯುವುದು; ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲವೇ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದು ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲ ಕುಟುಂಬದ

ಜನರೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದುಕೊಂಡೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟ ಕಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣ. ಕಲೆಗಳಿರುವ ಭಾಗದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಣಕೈ ಬಳಿ, ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಮಂಡಿಯ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ನರ ಊದಿದಂತಿರುವುದು ರೋಗದ ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಊತವಿರುವ ಭಾಗ ಮೃದುವಾಗಿರುವುದು. ಮೊಣಕೈ ನರ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಆಕಾರ ಕೆಡುವುದುಂಟು. ಮಂಡಿಯ ನರ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಆಕಾರ ಕೆಡುವುದುಂಟು. ನರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹನೀಯವಾದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಸೆಕೆಯಾದರೂ ಮೈ ಬೆವರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ, ಪೃಷ್ಠ, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಈ ಕಲೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು. ಈ ಬಗೆಯ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಮಾತ್ರ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದು. ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕುಷ್ಠರೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ ಊದಿರುವುದು, ಚರ್ಮ ಮಿನುಗುಟ್ಟುವುದು, ಹಣೆ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಂಟುಗಳಿರುವುದು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಅಡರಿದಂತಿರುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕುಷ್ಠ ರೋಗವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ವಿರೂಪಗೊಂಡ ಕಾಲ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳು ನಶಿಸಿಹೋಗುವುದುಂಟು. ಅಂಗಾಲು ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಸಂವೇದನಾರಹಿತ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು :

(೧) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕ್ರಮವರಿತು ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

(೨) ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಹಸುವಿನ ನೊರೆಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

(೩) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಎಕ್ಕದ ಬೇರನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೇದು ಗಂಧ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ಗಂಧವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಕುಷ್ಠ ತಗುಲಿದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು; ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ತೂಕದಷ್ಟು ಗಂಧವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(೪) ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಹೊಂಗೆ ಎಲೆಯ ಅಷ್ಟಾವಶೇಷ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ದಿನವಹಿ ಎರಡು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೊಂಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ದಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ, ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನಾಲ್ಕಾರು ತಿಂಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

20. ಗಳಗಂಡ (GOITER)

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಊತವೇ ಗಳಗಂಡ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಯೊಡಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ತಲೆದೋರುವುದು. ಊತದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಗ್ರಂಥಿಯ ಗಾತ್ರ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಆಹಾರ, ನೀರು ಸೇವಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗು ವುದು; ಉಸಿರಾಟ ತ್ರಾಸದಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಗಳಗಂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹುಳಿಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ತಿಂಡಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಗಳಗಂಡ ರೋಗಿಯು ಸೇವಿಸಲು ಅರ್ಹವಾದ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಸೌತೆ ಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಹಾಲು, ಸಿಹಿಮೊಸರು, ಸಿಹಿಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕಬ್ಬಿನರಸ, ಬಾರ್ಲಿಗಂಜಿ, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೃದುವಾದ ಅನ್ನ, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವನ್ನು ದಿನವಹಿ ಎರಡು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೊಂಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

21. ಗ್ರಹಣಿ ರೋಗ

ಕೋಪ, ವ್ಯಥೆ, ದುಃಖ, ಕಾತುರ, ಭಯ, ಈರ್ಷೆ ಮತ್ತಿತರ ಭಾವ ಪ್ರಚೋದಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು. ತತ್ಪರಿಣಾಮ ವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಒಳಭಿತ್ತಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಉಂಡ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು. ಆದುದ ರಿಂದ ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದಿನ ಕ್ರಮೇಣ ರೋಗಿಯ ದೇಹ ನಶಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಇದೇ ಗ್ರಹಣಿರೋಗ. ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಬಲಿಸುವುದು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು, ಮಲದೊಂದಿಗೆ ಆಮ (Mucus) ಬೀಳುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿದಂತೆ ನೋವಾಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀರಿನಂತೆ ಭೇದಿಯಾಗುವುದು, ನೊರೆಗಟ್ಟುವ ಮಲ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು–ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಚಿನ್ಹೆಗಳು.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ರೋಗಿಯು ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಸಿಹಿಗುಂಬಳ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆಯ ಚೂರ್ಣ ಬೆರಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿದ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬಹುಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಈ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕಳಿತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದು ಲಾಭಕರ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹೂವು, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಬೂದುಗುಂಬಳ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ ಪೂರ್ಣ ರೋಗಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯ ಬೇಕು; ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು; ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ

ಕೈಬಿಡಬೇಕು: ಬೆಳಗಿನ ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಹೊರತಾಗಿ ಮತ್ತಾವುದೇ ಶ್ರಮ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು. ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವುದು ಸಾಧಿಸಿದಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಬಹುಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವುದು.

22. ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು

ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಜಠರಾಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗಲು ಈ ಆಮ್ಲಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ರುಚಿನೋಡಿದಾಗ, ಇಷ್ಟವೆನಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಜಠರ ರಸ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ ಜಠರದ ಭಿತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು; ಇದೇ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು. ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ, 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರದ ಅಭಾವ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಪವಾಸಮಾಡುವುದು, ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಏನಾದರೊಂದು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಚಟ, ಅಕಾಲ ಭೋಜನ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ತಲೆದೋರುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಪ್ಪಳ ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಕ್ಷೇಪಾರ್ಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದು. ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಕಾತರ ಮತ್ತಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆರಳುವುದು. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಪನ, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ವಾಂತಿಯಾಗುವಿಕೆ, ತಲೆಶೂಲೆ ಈ ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಂತಕವಲ್ಲ; ಆದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದಾಗುವ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವುದು ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಜಠರಾಮ್ಲವು ಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಸತತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ನೋವು ಇದ್ದೇ ಇರುವುದು. ಆದರೆ, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಿದ್ದಾಗ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಕಾರಣ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜಠರ ಖಾಲಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೋವು ಬಹಳವಾಗಿರುವುದು.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಹಾಲು, ಅನ್ನ, ಬಾರ್ಲಿಗಂಜಿ, ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿ, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಹೆಸರು ಬೇಳೆಕಟ್ಟು, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹೂವು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳ, ದಾಳಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಎಳನೀರು, ಎಲೆಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಅಕ್ಕಿಇಡ್ಲಿ, ರವೆಇಡ್ಲಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ, ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಸಹಿತ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೇಯಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದ ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕಳಿತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗಿಯು ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ, ಕಡಲೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಮೊಸರು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಹಪ್ಪಳ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಂಡಿಗೆ, ಗೊಜ್ಜು, ಚಟ್ನಿ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹುಳಿಹಣ್ಣು, ಮಾಂಸ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಅತ್ಯಂತ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಆಹಾರ, ಅತ್ಯಂತ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲು, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಕಟ್ಟು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕೋಸು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸವನ್ನು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರದಿಂದ ಒಂದೇ ಭಾರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿ

ಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನ ಉಂಟು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದಾಗುವ ಉಪಟಳ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ, ಅಧಿಕ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ, ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಆಮ್ಲವನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಮನವಾದರೂ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಔಷಧೋಪಚಾರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಈ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆದುದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಸದಾಕಾಲ ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದಿರಲು ಕಲಿಯಬೇಕು ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ ಆಗದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದು, ಎಲೆಯಡಿಕೆ ಜಗಿಯುವುದು, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದು ಬಿಡುವುದು, ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ರೇಡಿಯೊ ಕೇಳುವುದು, ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವುದು, ಜ್ವಲಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು.

ಜಠರದ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು; ಮತ್ತು ಒಂದೆರಡು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರ ಕೈಬೀಸಿ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು :

(೧) ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಈ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

(೨) ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತುರಿಯಿರಿ. ಆ ತುರಿಗೆ ನೀರು ಬೆರಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ, ಶೋಧಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ರಸ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜಠರದಲ್ಲಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

(೩) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹಾಲು ಅನ್ನ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹಾಲನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕುಡಿಯುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುವುದು.

(೪) ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.

23. ಟಾನ್ಸಿಲಿಟಿಸ್

ಟಾನ್ಸಿಲಿಟಿಸ್ ಎಂಬುದು ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ ಸಹಿತವಾದ ರೋಗ. ಇದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದಾಗ ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಊತದಿಂದ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆಹಾರ ನುಂಗಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರಸಿದ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದಾಗ ಜ್ವರ ಬರುವುದುಂಟು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ರೋಗಿಯು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತ ಮಫ್ಲರ್ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಗಂಟಲಿನ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪಿನ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಗಂಟಲಿಗೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಗಳಗಳ ಸದ್ದು ಮಾಡಿ ಉಗಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ.

ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟಿನ ದುರ್ಬಲ ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಬಿಸಿಯಾದ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದ ನಂತರ ತಣ್ಣನೆಯ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಈ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕೈಗೊಂಡ ನಂತರ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಬದಲಾಯಿಸು ತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ಉಪಚಾರ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಪಂಕದ ಕೆಳಗೆ ಮಲಗುವುದರಿಂದ, ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯ ಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಹಾಗೂ ಐಸ್‌ಕ್ಯಾಂಡಿ ಸೇವಿಸುವುದ ರಿಂದ ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಕೆರಳುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸು ವುದು ಆಗತ್ಯ.

ರೋಗಿಯು ಮಲಕಟ್ಟು ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಬಣವೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಡುಸಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಎಳೆಮೂಲಂಗಿ, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಹುರುಳಿ ಕಟ್ಟು, ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಕಟ್ಟು ಸೇವಿಸು ವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು.

ಮನೆಮದ್ದು :

ಅರೆವಾಸಿ ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಹೋಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗುಣವುಂಟು.

24. ತಟ್ಟು, ದಡಾರ

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗ. ಪ್ರಾರಂಭ ದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಬರುವುದು; ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು ; ತೂಕಡಿಕೆ ಬರುವುದು; ಅತಿಸಾರವಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಅನಂತರ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪನೆಯ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಈ ರೀತಿಯ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಇಂಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಜ್ವರ ನಿಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಅದೃಶ್ಯವಾಗುವುವು.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ, ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊಡಬಹುದು. ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಬಾರದು; ಆದರೆ, ಸ್ನಾನದ ದಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೇವಿನ ಚಿಗುರೆಲೆ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನದ ಚೂರ್ಣ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಥಂಡಿ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಮಗು ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತೋಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು :

(೧) ನುಗ್ಗೆಹೂವು, ಮತ್ತು ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಯಿಂದ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಟ್ಟು, ದಡಾರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

(೨) ಸುಮಾರು 10 ಗ್ರಾಂ ತೂಕದಷ್ಟು ಒಂದೆಲಗದ (ಬ್ರಾಹ್ಮಿ) ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವೇಳೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ದಡಾರ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

25. ತಲೆನೋವು

ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ, ಅವಿಶ್ರಾಂತ ದುಡಿಮೆ, ನಿದ್ರೆ ಕೆಡುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಸಂದರ್ಭ ತರುವ ಒತ್ತಡ, ವೈಮನಸ್ಯ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು, ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದೋಷ, ಚಿಂತೆ, ಸುಡುಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು, ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತೋಯುವುದು, ಶೀತಮಾರುತಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಹಿಮಗಾಳಿಗೆ ತಲೆಯೊಡ್ಡುವುದು, ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸದಿರುವುದು, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಉಪವಾಸವಿರುವುದು, ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ

ದಿರುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು, ಒಗ್ಗದಿಕೆ, ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ, ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚಲನಚಿತ್ರ ನೋಡುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು; ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವುದರಿಂದ, ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಲೆನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ವಿಭಿನ್ನ ವಾಗಿರುವುವು. ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿದರೆ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಮಾಡಿ, ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಇರಿಯುವ, ತುಡಿಯುವ, ಮಿಡಿಯುವ, ಸಿಡಿಯುವ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದುಂಟು. ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು ಔಷಧೋಪಚಾರ ಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಲಘು ವಿರೇಚಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ತಲೆನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದು. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚದಂತೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿ ಸಿದ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಕುಡಿದು ಗಂಟಲಿಗೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ವಾಕರಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆ ನೋವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಆದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಹುರಿದಕಾಳು, ಬೇದಕಾಳು, ಕರಿದತಿಂಡಿ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹುಳಿಮೊಸರು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬಾರದು.

ರೋಗಿಯು ಉರಿಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಾಗಲೀ, ಥಂಡಿ ಹವೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಡ್ಡಾಡ ಬಾರದು; ಕೋಪ, ವ್ಯಥೆ, ಕಾತುರ ಮುತ್ತಿತರ ಭಾವೋದ್ರಿಕ್ತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ ಅತಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ

ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡಬಾರದು. Lie with the lamb and rise with the lark ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಡಿಸಲು ಸುಲಭವಲ್ಲದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ತಲೆಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಯತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೆ, ವಿನೋದ ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಸಂಗತಿಯಾದರೆ, ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಕಳವಳ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಹಸಪೂರ್ಣ ಬಯಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಾದರೆ ತಲೆನೋವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ತಲೆನೋವು, ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಆಹಾರ ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಿರಬೇಕು; ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿರೇಕವಿರ ಕೂಡದು; ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಂಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು :

(೧) ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಮೆಣಸುಕಾಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಹಣೆ ಮತ್ತು ಕಪಾಲಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು.

(೨) ಒಣಶುಂಠಿ ಅಥವಾ ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಗಂಧ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಆ ಗಂಧವನ್ನು ಹಣೆಯ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಲೇಪಿಸಿ, ಕೆಂಡ ಕಾಯಿಸಿ. ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಬೆವರಿಳಿದು ತಲೆನೋವು ನಿಲ್ಲುವುದು.

(೩) ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ — ಇವು ಮೂರನ್ನೂ ಸಮತೂಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗಂಧ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈ ಗಂಧವನ್ನು ಬಿಳಿ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿ, ಒಣಗಿದ

ನಂತರ, ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇದುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಮಾಡಿ; ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಹೊಗೆಯಾಡಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೀವ್ರ ತೆರನಾದ ತಲೆಶೂಲೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.

(೪) ಅರೆತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ತುಂಬೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆಯಿರಿ. ಬಲಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಡಕಿವಿಯಲ್ಲೂ, ಎಡಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಲಕಿವಿಯಲ್ಲೂ ಅರೆದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕಿಸಿ; ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಬರುವುದು.

26. ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು

ಕಣ್ಣು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಳು ನಿರರ್ಥಕ. ಆದುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ, ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಕಣ್ಣಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಕಟ್ಟು, ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟು ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು; ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಇದಿಷ್ಟರ ಜೊತೆಗೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣು ಕೋರೈಸುವ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೂರ್ಯನನ್ನಾಗಲೀ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ವನ್ನಾಗಲೀ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬಾರದು; ಅತಿಯಾದ ಶಾಖವಾಗಲೀ ಬೆಳಕಾಗಲೀ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಹೊಗೆ, ಧೂಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಡರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಅತಿಯಾದ ಚಿಂತೆ, ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ, ತೀವ್ರತೆರನಾದ ಆತಂಕ, ಅತೀವ ದುಃಖದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಳುಗರೆಯುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಚಾಕ್ಷುಷ ನರಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುವು. ಈ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ

ದಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆಯುಂಟಾದಾಗಲೂ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಾದರೆ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಟುವಾದ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ, ಕಹಿಯಾದ, ಹುಳಿಯಾದ, ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು; ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹುಳಿಹಣ್ಣು, ಮೊಸರು, ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಂದ ಆಹಾರ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಎಳೆ ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ಸಿಹಿದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು.

ಬಣ್ಣದ ಗಾಜಿನ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಓದುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಓದುವುದು, ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆ ಓದುವುದು, ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಓದುವುದು, ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಬರವಣಿಗೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಅವಿರತವಾಗಿ ಕುಸುರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಓದುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಚಲನಚಿತ್ರ ನೋಡುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ದೂರದರ್ಶನ ತೆರೆಯ ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಲು ದಾರಿಯಾಗುವುದು. ಕಸೂತಿ, ಹೊಲಿಗೆ, ಗಡಿಯಾರದ ರಿಪೇರಿ, ದೂರದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕಗಳ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದು, ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಾದ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಓದುವುದು, ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಬೆಸುಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡುವುದು, ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದುಂಟು. ಆದುದ

ರಿಂದ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಬಳಕೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಸತತವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅತಿಶಯವಾದ ಶ್ರಮವುಂಟಾಗಿ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಇವಲ್ಲದೆ, ಅನ್ಯೇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣುರಿ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಂಭವವೇನಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಗಿಡಮರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ತಂಪಾದ, ಸೊಂಪಾದ ರಮಣೀಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ; ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯನತ್ತ ಕಣ್ಣು ಹೊರಳಿಸಿ ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ರೆಪ್ಪೆ ಬಡಿಯುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಕ್ರಮವರಿತು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮಾವು ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದು ರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣವಾಗುವುವು.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು. ಕಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ಎಂಬ ದೋಷ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು; ಅಂದರೆ, ಈ ದೋಷವುಳ್ಳವರಿಗೆ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬಿದ ಬಳಿಕ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು; ಅಂದರೆ, ಈ ದೋಷವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಈ ಎರಡೂ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯ ಕನ್ನಡಕಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ತಲೆದೋರುವುದು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಸೂರ ಪಾರದರ್ಶಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಆ ದೋಷ. ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೊರೆ ಬರುವುದು ಎನ್ನುವರು. ಈ ದೋಷವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ದೋಷಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು.

ಮನೆಮದ್ದು :

(೧) ಚಿಟ್ಟೆ ಹರಳುಬೀಜದ ತಿರುಳನ್ನು ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುರಿ, ಕಣ್ಣು ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

(೨) ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣುನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

(೩) ನೆಲ್ಲಿಯ ಚಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.

(೪) ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ವೀಳೆಯದೆಲೆ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿಂಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಂಗಣ್ಣಿನ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

27. ನೆಗಡಿ

ಮೂಗು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಯುವುದು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ; ಪದಾರ್ಥದ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮೂಗು; ಧ್ವನಿಯ ಮಧುರತೆಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು ಮೂಗು; ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ದೂಷಿತ ವಸ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ

ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮೂಗು, ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯ ಮೂಗು. ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವವುಳ್ಳ ಮೂಗು ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಅಭಾವವುಂಟಾದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ ಎನ್ನುವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ತೌರುಮನೆಯಾಗುವುದು.

ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಸೀನುವುದು, ಮೂಗು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಸಿಂಬಳ ಸುರಿಯುವುದು — ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ವ್ಯಾಧಿಯೇ ನೆಗಡಿ. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶೀತಲ ಹವೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಬಹುಬೇಗ ತಲೆದೋರುವುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿರುವ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಶೀತವಾದ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿತೆಂದರೆ ಸೀನುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಶೀತದ ಗಾಳಿ, ಧೂಳು, ಕೆಂಡಸಂಪಿಗೆ ವಾಸನೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಘಾಟು, ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ., ಸೀಗೇಪುಡಿ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಾಸನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಸೀನು, ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ವಿನಾಕಾರಣ ಮೂಗನ್ನು ಚಳಿಗಾಳಿಗೆ ಒಡ್ಡುವುದಾಗಲೀ, ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೂಸಿ ನೋಡುವುದಾಗಲೀ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಧೂಳು, ಹೊಗೆ ಮೂಗಿಗೆ ಅಡರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ನೆಗಡಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗವೆನಿಸಿದರೂ ಅದರ ಉಪಟಳ ಹೇಳತೀರದು. "ನೆಗಡಿಯಂಥ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಬುಗುಡಿಯಂಥ ಒಡವೆಯಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಗಾದೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಂಶವಿಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ನೆಗಡಿ ಬರುವುದು ಬೇಗ; ಆದರೆ, ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ನಿಧಾನ. ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮನೆಮದ್ದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಹಬೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣವಾಗುವುದು. ನೆಗಡಿ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಿಂಡಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ, ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದು. ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ, ಹಾಲು

ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹುಣಸೆ ಸಾರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿರದು.

ನೆಗಡಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಲೆಟ್ಯೂಸ್, ಟೊಮೆಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಸೊಪ್ಪು–ಇವುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೋಸುಂಬರಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣವುಂಟು.

ಮನೆಮದ್ದು :

(೧) ಸ್ವಲ್ಪ ವೀಳೆದೆಲೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನೆಗಡಿ ಗುಣವಾಗುವುದು.

(೨) ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಗುಣವಾಗುವುದು.

(೩) ಬಿಸಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣ, ಸಾಸಿವೆಪುಡಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

28. ಮುಟ್ಟಿನ ಶೂಲೆ

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ಮುಂಚೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 3–4 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ನೋವು ಮುಂದುವರಿಯುವುದುಂಟು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನುಲಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿರುವಿಕೆ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳು ತಲೆದೋರುವುದುಂಟು.

ಋತು ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಲಘು ವಿರೇಚಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾಧೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಋತು ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಆರೇಳು ದಿನಗಳು ಉಳಿದಿರುವಾಗಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಕಾಳು, ಬೇಳೆ, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥಗಳು, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಸಿಹಿಗುಂಬಳ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ತಿಳಿ ಸಾರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಗು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ವಾಯುಸಂಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೂ ದಿನದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಇಷ್ಟ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುವುದು ಲಾಭಕರ. ಹಗಲು ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲಘು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಬಾಧೆಯನ್ನು 'ಸೂತಕ ಶೂಲೆ' ಎನ್ನು ವರು. ಈ ಶೂಲೆಯಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಎಕ್ಕದ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ವೀಳೆದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಟ್ಟು ತಾಂಬೂಲ ಜಗಿಯುವಂತೆ ಅಗಿದು ತಿಂದು, ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶೂಲೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ನುಣುಪಾದ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣನ್ನು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಸೂತಕ ಶೂಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಮನೆಮದ್ದು :

(೧) ತೇದ ಶ್ರೀಗಂಧ ಅವರೆಕಾಳು ಗಾತ್ರ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಹಿಂಗು ಅವರೆಕಾಳು ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಳು ಗಾತ್ರ ಕೆನೆ ಸುಣ್ಣ—ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

(೨) ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ರಸಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಕಡಲೆಕಾಳು ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಹಿಂಗನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

(೩) ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ತುಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪಿನಪುಡಿ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದು ವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಗುಣವುಂಟು.

ಸೂಚನೆ: ಸೂತಕ ಶೂಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಶ್ವೇತ ಪ್ರದರ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಪ್ರದರದ ದೋಷವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ, ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ; ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

29. ಪಿತ್ತದ ಗಂಧೆಗಳು

ಶೀತ ಪಿತ್ತದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಮೈಮೇಲೆ ಪಿತ್ತದ ಗಂಧೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಮೈನವೆ, ಕೆರೆತ, ಕೆರೆದಾಗ ಕೆಂಪನೆಯ ಗಂಧೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇದನ್ನು ಮೈಮುನಿತ (skin allergy) ಎನ್ನುವರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ತಂಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕ, ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಉಪದ್ರವ—ಇವು ಶೀತ ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಒಗ್ಗದಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಈ ದೋಷ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದುಂಟು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಖಾದ್ಯತೈಲವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಾಡಿಕೆಯಿದ್ದು ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಖಾದ್ಯತೈಲವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಮೈಮುನಿತವುಂಟಾಗುವುದುಂಟು. ಕೆಲವೊಂದು ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದೋಷದಿಂದಲೂ ಮೈಮುನಿತವಾಗುವುದುಂಟು. ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಶೀತ ಪಿತ್ತದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗೆ ಪಚನಶಕ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ; ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಅಂತಹವರು ನಿತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಪೀಡೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಶೀತಪಿತ್ತವುಂಟಾದಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಅಪ್ಪಟ ಅರಿಶಿನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿ. ಈ ಅವಧಿ ಪೂರ್ಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಪಥ್ಯಾಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವ ಪರ್ಯಂತ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಗ್ಗದಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಹುಳಿಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸುವುದು, ಬೆಂಕಿ ಕಾಯಿಸುವುದು ಮಾಡಬಾರದು. ಮೂಲಂಗಿ, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಎಡೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ರೋಗಿಯು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ನಿಂಬೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಪರಂಗಿಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪರಂಗಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು; ಇದು ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಮನೆಮದ್ದು :

(೧) ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಿರಿ. ಈ ಸರಿಯನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಸಿಯಿರಿ. ಬಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದೂಷಿತ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರೈಮುಸಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

(೨) ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಲೇಪಿಸಿ, ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ; ಆ ದಿನ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ ತಂಬುಳಿ ಸೇವಿಸಿ.

(೩) ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಜೇನು ಬೆರಸಿ, ಸೇವಿಸಿ.

(೪) ಹಾಗಲಕಾಯನ್ನಾಗಲೀ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನಾಗಲೀ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ.

(೫) ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎಲೆ, ಸೀಬೆ ಚಿಗುರು, ಅರಿಶಿನ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಸುವಿನ ಗಂಜಲದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ; ಆದರೆ ಸಾಬೂನು, ಸೀಗೆಪುಡಿ ಬಳಸಬೇಡಿ.

30. ಬಾಯಾರಿಕೆ

ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆನ್ನುವ ಇಚ್ಛೆ ಮೇರೆ ಮೀರಿದರೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ದಾಹ ಶಾಂತವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ದೋಷವೆಂತಲೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆನ್ನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಅತಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯ ದೋಷದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ತೊಳೆದ ನೀರು, ತೆಳುವಾದ ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿ, ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವುಂಟು. ರೋಗಿಯು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುವುದು, ಬೆಂಕಿಕಾಯಿಸುವುದು, ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಬೆವರಿಳಿಯುವಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೋಷಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಹಿಡಿಯುವುದು.

ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

□ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಮೆಣಸನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ. ಸುಮಾರು ಎರಡು ಕಪ್ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕುದಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಾಯಾರಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವುಳ್ಳ ಬಾಯಾರಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಡೊಂದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ; ಒಂದೆರಡು ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾದ ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ. ಅನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

□ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿಯಾದ ಟೀಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿ.

□ ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು ಕಿವುಚಿ ತೆಳುವಾದ ರಸ ತಯಾರಿಸಿ; ಆ ರಸಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಆ ಪಾನಕವನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

□ ಕಬ್ಬಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಎಳನೀರು, ನಿಂಬೆರಸ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

□ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತಿರುಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಆ ರಸಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

□ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ಆ ಪಾನಕವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

□ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ, ಶುಂಠಿ ರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿ ಬೆರಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಈ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟ ಒಂದೆರಡು ಚೂರು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ರಸ ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗುವುದು.

ಸೂಚನೆ: ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಬೇಕು.

೩೧. ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಏಳುವುದು, ಕೀವು ಸಹಿತವಾದ ವ್ರಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬಾಯಿಯಾದ್ಯಂತ ಕೆಂಪೇರುವುದು, ನಾಲಗೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು–ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ವ್ಯಾಧಿಯೇ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ. ವಿಷಮಯ

ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಜೀವ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು (Antibiotics) ಸೇವಿಸು ವುದರಿಂದಲೂ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಆಗುವುದುಂಟು.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು ಲಘುವಿರೇಚಕ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ವಿರೇಚಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಲಕಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ರೋಗಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಿಹಿರುಚಿಯುಳ್ಳ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಂಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ನಿಷೇಧಿಸ ಬೇಕು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವ ಉದ್ದು, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸು ವುದನ್ನು, ತಾಂಬೂಲ ಜಗಿಯುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಲಘುವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮನೆ ಮದ್ದು :

[೧] ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

[೨] ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರಸಿ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

[೩] ಎಳನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಎಳನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

[೪] ನೆಲ್ಲಿ ಚೆಟ್ಟನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜೇನು ಸಹಿತ ಸೇವಿಸಿ; ದಿನ ಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಆರೇಳು ದಿನಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

[೫] ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಾಲು ತಯಾರಿಸಿ; ಆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ.

[೭] ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುವುದು.

[೭] ಒಣ ಕೊಬರಿ ಮತ್ತು ಗಸಗಸೆ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಿರಿ. ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ವ್ರಣ ಮಾಯುವುದು ಮತ್ತು ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.

[೮] ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ನೊರೆಗಟ್ಟಿದ ತಾಜಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿ.

[೯] ಅತ್ತಿ ಎಲೆ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯದಿಂದ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದು.

[೧೦] ಒಂದು ತಂಬಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ; ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ, ನೀರು ಬಸಿಯಿರಿ. ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.

[೧೧] ಅರಳಿ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ; ಆ ರಸದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುವುದು.

[೧೨] ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯ ತಿಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಬೆರಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲಕಿ. ಆ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.

32. ಬಿಳಿ ಸೆರಗು (ಶ್ವೇತ ಪ್ರದರ)

ಬಿಳಿಸೆರಗು ಅಥವಾ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ರೋಗ. ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದಾಗುವ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ರಾವ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಾಣುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವವು ದುರ್ಗಂಧಪೂರಿತವಾಗಿರುವುದು. ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಅತಿಸಂಭೋಗ, ಅತಿಯಾದ ದುಡಿಮೆ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಬಳಲಿಕೆ, ತೀವ್ರವಾದ ಮನೋವ್ಯಥೆ, ಮಹತ್ತರವಾದ ಶೋಕ, ಅರಕ್ತತೆ, ಅತಿಯಾದ ಭಾರ ಹೊರುವುದು, ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಳಲಿಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ

ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಮೈಭಾರ, ಮುಜುಗರ, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೈಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದು ಈ ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಬಲಿಸುವುದು. ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗವು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ಬಿಳಿಸೆರಗು ನಿವಾರಣೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಕ್ಕಿತೊಳೆದ ನೀರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಬಿಳಿಸೆರಗಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯು ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಉರುಟು ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಾಲು, ಮತ್ತಿತರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ದೇಹದ ಆಗತ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು. ಹಸಿದಾಗ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಾಗಲೀ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಖಂಡಿತ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಊಟದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡಿಕೆ ಪುಡಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಢಿಗೆ ತರಬೇಕು; ಇದು ರೋಗದೋಷ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

ರೋಗನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯೊಂದೇ ಸಾಲದು. ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಬೇಕು; ಇದು ಚಿತೆಗೆ ನಡೆಯುವ ಸಿದ್ಧತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮಲಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮುಂದೂಡಬಾರದು. ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವ ಅವಧಿ ಪರ್ಯಂತ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು; ಅನಂತರವೂ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆ ಪಥ್ಯವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರೋಗಿಯು ಸದಾಕಾಲ ಯೋನಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛನಾಗಿರಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅತ್ತಿ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯದಿಂದ ಯೋನಿಯನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗ; ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದಲಾದರೂ ಯೋನಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರದವರೆಗೆ ಕೈಬೀಸಿ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬಹು ಬೇಗ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು; ಈಜುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಸರಿ.

ಮನೆ ಮದ್ದು :

□ ರೋಗಿಯು ನೆಲ್ಲಿಚಿಟ್ಟಿನ ಚೂರ್ಣ, ಅತ್ತಿಹಣ್ಣು, ರಸಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ **ಚಿಕಿತ್ಸೆ.**

□ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಿರಿ. ಐದು ಗ್ರಾಂ ತೂಕದಷ್ಟು ಅರೆದ ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ.

□ ರಸಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಚಿಟ್ಟು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಐವತ್ತು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ರಸಾಯನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಮೂರು ವಾರಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

□ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಕಾಯಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಕಾಯಿಯಂತೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಸೆರಗು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. (ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ವಾಗುವುದು.)

33. ಮಧುಮೇಹ (ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ)

ದೈಹಿಕ ಆಘಾತ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಅಭಾವ, ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ- ಇವೇ

ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುವುದು ; ಅಂದರೆ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಸ ವಿಶೇಷದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದರ ದೆಸೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ದೋಷವನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ರೋಗಿಯು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಕರೆಕಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವೆಗಳು ಮುತ್ತುವುದು ಈ ರೋಗವಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಪುರುಷರು, ಶ್ರೀಮಂತರು, ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳು, ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಗಳು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಗ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಸಹಜ.

ಅತಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತಿ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಮೈ ಬೆವರುವುದು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಅವಸರ, ಮೂತ್ರಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಅಂಗಾಲು ಉರಿ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ನೋವು, ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಬಳಲಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ ಇವು ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವ ಮೊದಲ ಕ್ರಮವೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು, ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಇನ್ನಿತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಲೆಟ್ಯೂಸ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೇವಿನ ಹೂವು ಒಳ್ಳೆಯ ಪಥ್ಯಾಹಾರ. ಹಾಗಲ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ರಸ ತೆಗೆದು, ಎರಡು ಊಟದ ಚಮಚ ರಸವನ್ನು ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವೇಳೆ ಈ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ

ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಬಿಲ್ವದ ಎಲೆ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ಗೆಡ್ಡೆ ಕೋಸನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವುದ ರಿಂದ ಪಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು;ಪಿತ್ತಕೋಶ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿ ಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ರಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಯು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಪಿಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳನ್ನೂ ಆದಷ್ಟು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸು ವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ, ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ; ರೋಗಿಯು ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕತ್, ಕೇಕ್, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಮದ್ಯ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅಭಾವ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಾರಣ, ಮತ್ತಾವುದೇ ರೋಗವುಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರ ಬೇಕು. ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಮೇಲಿನ ಗಾಯ ಬೇಗ ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಗದ ಗಾಯವು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗುವುದೂ ಉಂಟು: ಆದುದರಿಂದ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕತೆ ಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗಾಯವುಂಟಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡುವುದು, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದಿರು ವುದು, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಷೇಧಿಸುವುದು, ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಊಟ ಮಾಡದಿರುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು

ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದಂತೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು :

(೧) ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ; ನಂತರ ಚೂರ್ಣಿಸಿ. ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಈ ಚೂರ್ಣ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

(೨) ಬಿಲ್ವದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ. ಅನಂತರ ಆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ರಸವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

(೩) ಒಣಗಿದ ಗೋರಿಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ. ಐದು ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

(೪) ನೇರಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲ ಕಂಡುಬರುವುದು.

34. ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ತರುವಾಯ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ಒಂದು ವೇಳೆ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಿರದಿದ್ದರೂ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ಕೂರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಫಲ ದೊರಕುವುದು. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಸುಮಾರು ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿಯಂತೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವೇಳೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಆದರೆ, ಈ ನಿಯಮ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಮಾಣ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ವೇಳೆ, ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಪಚನಶಕ್ತಿ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು.

ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ವೃತ್ತಿಪರ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಮಲಗುವುದು, ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಆಯಾಸ, ಕುತೂಹಲ, ಭಯ, ದುಃಖ, ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಅತಿಸ್ಥೌಲ್ಯ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪುವುದು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಅಸಮರ್ಪಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು.

ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲಾಗದಿರುವುದು, ಭಾಗಶಃ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು, ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ವಿಸರ್ಜಿಸಲಾಗುವ ಮಲ ಗಂಟುಗಂಟಾಗಿರುವುದು–ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಮಲಕಟ್ಟು. ಈ ದೋಷವು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಈ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗದು.

ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ತಪ್ಪಿಹೋದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಸಿವು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುವುದು, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ತಲೆಶೂಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಳದಿ ಕರೆಕಟ್ಟುವುದು, ಉಸಿರಿನ ದುರ್ನಾತವುಂಟಾಗುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಕುಗ್ಗುವುದು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ, ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತಿದರೂ ಕನಸುಗಳಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿದ್ರಾಭಂಗವಾಗುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಆಮಾತಿಸಾರ,

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತಿತರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುವುದು. ಇದಿಷ್ಟೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಲು ವೈದ್ಯೋಪಚಾರ ಅಗತ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಊಟೋಪಚಾರದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಸಂಯಮ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದು. ರೋಗಿಯು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಲೆಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು, ಲೆಟ್ಯೂಸ್, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮಲಕಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗಿ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳು ಅನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನ ಬಳಕೆ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಅಲಸಂದೆ, ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ, ಅವರೆ ಮೊದಲಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ತರುವಾಯ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿದು ಒಂದೆರಡು ಕಿಲೋಮೀಟರುಗಳ ದೂರ ಕೈಬೀಸಿ ನಡೆಯುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ದಿನಚರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಫೀ, ಟೀ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಲದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆ ಹಿಡಿಯಬಾರದು. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಎನೀಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು: ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ, ಅಂದರೆ ಹುಳಿಯಾಗಿರದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ; ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನಾಗಲೀ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಬೆರೆಸಬಾರದು.

ಆಹಾರ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ. ಎರಡು ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಆದರೆ, ದಿನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ದ್ರವ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಲಾಭಕರ; ಇದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ಸಂಜೆಯ ಊಟ ಬಿಡಬಾರದು. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಜಲಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು; ಇದರಿಂದ ಪಚನಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ, ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನಾಗಲೀ ಒಂದು ಹೋಳು ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸುವ ವಾಡಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಕಾತರ, ಆತಂಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಂಯಮ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನೆಮದ್ದು :

□ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಅಭಾವದ ಕಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟಚೂರ್ಣ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು. [ಹಿಂಗು, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಕರಿ ಮೆಣಸು, ಬಿಳಿ ಜೀರಿಗೆ. ಕರಿ ಜೀರಿಗೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಓಮು–ಈ ಎಂಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಹುರಿದು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಇದೇ ಅಷ್ಟಚೂರ್ಣ, ಒಂದೆರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು]

□ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಪಾನಕವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ದಿನವೂ ಈ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. [ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಗೆ ಬದಲು ಒಣ ಖರ್ಜೂರವನ್ನಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದು.]

□ ಉಷ್ಣಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹುಣಸೆ ಗೊಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲ ಸಡಿಲವಾಗುವುದು.

□ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲ ಕಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಕಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

35. ಮಲೇರಿಯಾ

ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದು. ಜ್ವರದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಛಳಿಛಳಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಮೈನಡುಕ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಭಾರವಾದ ಕಂಬಳಿ ಹೊದಿಸಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಸರೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮೈನಡುಕ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು. ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನುಲಿ, ವಾಕರಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಜ್ವರಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಜ್ವರದ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಮುಖ ದುಮುಗುಟ್ಟುವುದು. ಜ್ವರ ಬಿಡುವ ವೇಳೆಗೆ ದೇಹ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವುದು. ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ನೋವು ಇಳಿಯುವುದು. ಇದು 48 ಅಥವಾ 72 ಗಂಟೆಗಳ ಸರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುವುದು ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೇ ಲೇಸು. ಜ್ವರ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದು, ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ತುಂಬಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರಾಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಜ್ವರ ಬಿಡುವ ವೇಳೆಗೆ ಮೈಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರಿಳಿಯುವುದು; ಈ ಬೆವರನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಲಘು ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು; ಬಾರ್ಲಿಗಂಜಿ, ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿ, ಹಾಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆನ್ನಬಹುದು. ರೋಗ ಗುಣಮುಖವಾದ ಮೇಲೆ ಹಳೆಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ಕೊಡಬಹುದು. ಹಸಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಸಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಖಾದ್ಯ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಮೂಸಂಬಿ ರಸ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮೆಂತ್ಯ, ಹಿಂಗು, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಯೋಜನ ವುಂಟು. ಆದರೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳು ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

ಸೂಚನೆ: ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವಿರುವುದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದ ಪ್ರದೇಶ ದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಕೊಳಚೆ ನೀರಿನ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು.

□ ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆದ ಹೊಂಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ; ಕುಟ್ಟಿ, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ ನಯವಾದ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ಚಿಟಕ್ಕೆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ರಂಗಳಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುವುದು.

□ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ತುಂಬಿಡಿ. ಹೋಳುಗಳು ಊರಿದ ನಂತರ ವೇಳೆಗೆ ಐದಾರು ಹೋಳುಗಳಂತೆ ದಿನಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣ ವುಂಟು.

□ ಗಡುವಿನ ಜ್ವರ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ಮೂರು ಎಕ್ಕದ ಹೂಗಳನ್ನು ವೀಳೆದೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಗಿದು ತಿಂದು ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

□ ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಮೆಣಸು, ಲವಂಗ, ತುಂಬೆಹೂವು, ತುಂಬೆ ಎಲೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

36. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ; ಪದಾರ್ಥದ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮೂಗು; ಧ್ವನಿಯ ಮಾಧುರ್ಯತೆಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು ಮೂಗು; ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮೂಗು; ಇಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗದ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪದು. ಆದುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವುದುಂಟು. ಈ ದೋಷ ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅತಿಯಾದ ಶಾಖ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. ಸದಾಕಾಲ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅತ್ಯಂತ ಎತ್ತರದ ಅಥವಾ ತಗ್ಗಿನ ತಲೆದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ ತಲೆಯಿಟ್ಟು ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶೀತದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೂಸಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅರಚುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶೀತವುಂಟಾಗುವ ನೀರು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಲಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದುಂಟು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ನಾಸಾ ರೋಗದ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರವೇ ಆಗಿರುವುದು. ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದಲೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದುಂಟು.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೇ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯ ಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯಬೇಕು. ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸೀದುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಕೂಡದು. ಸ್ರಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯುವುದಾಗಲೀ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆ ಮಡಿಕೆ ಇಡುವುದಾಗಲೀ ಒಳ್ಳೆಯದು; ಎಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ತಾಜಾ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ರೋಗಿಗೆ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಆಹಾರವಾಗಿ ಕೊಡು ವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಕಾರಣ, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಉಣಬಡಿಸಬೇಕು. ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಘಾಟು ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ರೋಗಿಯು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ, ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು :

□ ದಾಳಿಂಬೆ ಹೂವಿನ ರಸ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಸಿನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿ ನಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು.

□ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು.

□ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಗಂಧ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈ ಗಂಧವನ್ನು ನೆತ್ತಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

□ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು.

□ ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ. ಈ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಮಾಡುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ.

□ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೋಳು ಮಾಡಿ, ಅಗಲವಾದ ಬಾಯಿಯುಳ್ಳ ಗಾಜಿನ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ. ಆ ಜಾಡಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಳುಗಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಜಾಡಿಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಆ ರಸಾಯನವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಒಂದೊಂದು ಊಟದ ಚಮಚದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. (ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೇವಿನ ಹೂವನ್ನಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದು.)

37. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮುಕ್ಕಿರಿದು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು, ದುರ್ಬಲ ಹೃದಯ, ದುರ್ಬಲ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ದಿನವಿಡೀ ಗಡುಸಾದ ಹಾಗೂ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿಲ್ಲದ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕೂರುವುದು, ದಿನವಿಡೀ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತಿರುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಬೈಸಿಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಕುಲುಕುವ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ದಿನವಹಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಭೋಜನ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಸೇವನೆ, ತಣ್ಣನೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಅತಿಮೃದುವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು; ಅಲ್ಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಸದಾಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಬಯಸುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು, ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದು ಬಿಡುವುದು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಗರ್ಭಪಾತ, ಕಷ್ಟತರ ಹೆರಿಗೆ, ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾದ ದೇಹದಂಡನೆ, ಘಾಟುವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹಗಲು ನಿದ್ದೆ, ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆಕೆಡುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅಭಾವ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ "ಮೂಲ

ವ್ಯಾಧಿ" ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ಮಾಂಸಲ ಪೇಶಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾರಣ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಮೊಳೆರೋಗ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಜನ್ಮಸಿದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಬರುವುದುಂಟು. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯು ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಕ್ಷೇತ್ರ ಗುದದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶ. ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿಕುಂಬಳ, ಉದ್ದು, ಹೊಸ ಧಾನ್ಯ, ಹಾಲು ಕೆನೆ, ಕೆನೆ ಮೊಸರು, ಎಳ್ಳು, ಕಬ್ಬು, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು, ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಮಲಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಲ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ರಕ್ತ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಅಂಟು ದ್ರವದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಆಗುವುದುಂಟು. ರಕ್ತ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯುಂಟಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಲಹೀನತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದು; ಹಸಿವು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ವಿನಾಕಾರಣ ತೇಗು ಬರುವುದು, ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನವೆ ಮತ್ತು ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತಹ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಮೈ ಬೆವರುವುದು, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೂಸಿನ ಅವಾಂತರ ಇವು ಇನ್ನಿತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು. ಶುಷ್ಕ ರೀತಿಯ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದ್ರವ ಸ್ರವಿಸದಿದ್ದರೂ ನವೆ, ಕೆರೆತ, ಉರಿ, ನೋವು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳುಂಟು; ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಔಷಧೋಪಚಾರವೇ ಉತ್ತಮವೆಂಬುದು ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು, ಸ[illegible]ರಣ ಗೆಡ್ಡೆ, ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ, ಗೋಧಿರೊಟ್ಟಿ, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಪರಂ[illegible]ಹಣ್ಣು,

ನೆಲ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜದ ಟೀ, ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ತುರಿದುಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೊಸರು ಬಜ್ಜಿ, ಟೊಮೊಟೊ ಹಣ್ಣು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು, ಹುರುಳಿ ಕಟ್ಟು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ರೋಗಿಯು ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕೈ ಬಿಡಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡಬಾರದು. ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಒತ್ತಡ ತಡೆಹಿಡಿಯಬಾರದು. ಗುದ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವೇಳೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಧಾರೆ ಹುಯಿಸಬೇಕು. ಅನುಕೂಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೋಣಿ ಸ್ನಾನ (Tub bath) ಮಾಡುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮನೆ ಮದ್ದು :

□ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಮೆಣಸು, ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆದಷ್ಟು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿ; ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು. ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

□ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಬತ್ತಿಹೋಗುವುವು. ಅನುಕೂಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಮುದ್ರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೊಳಕೆಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಬತ್ತಿಹೋಗುವುವು.

□ ಒಂದು ತೊಲ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕ.

□ ಎರಡು ಊಟದ ಚಮಚದಷ್ಟು ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆಯ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ದಿನಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆತ ಮೂಲಂಗಿ ರಸವನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

38. ರಕ್ತ ಪ್ರದರ

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಅತಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದನ್ನು ರಕ್ತ ಪ್ರದರ ಎನ್ನುವರು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ನ್ಯೂನಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಈ ದೋಷ ತಲೆದೋರುವುದು. ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಅತಿ ಸಂಭೋಗ, ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡುವುದು ಅತಿಯಾದ ಶೋಕದಿಂದ ತೊಳಲಾಡುವುದು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಾಹಸಪರವಾದ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಅತಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಲಹೀನತೆಯುಂಟಾಗುವುದು; ತಲೆ ಶೂಲೆ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಮೈಭಾರ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ತಾಪ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೀನುಖಂಡಗಳ ನೋವು ಮೊದಲಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು. ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಅರಕ್ತತೆಯ ದೋಷ ಪ್ರಬಲಿಸಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ; ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತ ಮಹಿಳೆಯು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಏಳು ದಾಳಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಏಳು ಅಕ್ಕಿ ಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಧಿಕ ಗುಣವುಂಟು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ವಾರಗಳ ಪರ್ಯಂತ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು ಹಳೇ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನ, ಗೋಧಿರೊಟ್ಟಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆತೊವ್ವೆ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ರೋಗಿಯು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ. ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಚಿಟ್ಟು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲೀ ಸಂಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲೀ ಖಂಡಿತ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ದಂಡಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಅಂಗಸಾಧನೆ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಈಜುವಿಕೆ ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆ, ಬೈಸಿಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮತ್ತಿತರ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಚಟು ವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ದೂರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುವುದಾಗಲೀ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಲ್ಲ. ಪುರುಷನ ಸಾಮೀಪ್ಯ ದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದಷ್ಟು ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯ ಬೇಕು. ಕೋಪತಾಪಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಚಿತ್ತಸಂಯಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಫಲದಾಯಕ ವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 27 ರಿಂದ 33 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗಬೇಕು; ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ 500–600 ಮಿಲಿ ಲೀಟರಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿರಕೂಡದು ಮತ್ತು ಈ ಸ್ರಾವ ಐದು ದಿನಗಳಿಗೂ ಮೀರಿ ಆಗಕೂಡದು. ಸ್ರಾವದಿಂದ ಮಲಿನಗೊಂಡ ಒಳ ಉಡುಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಒಗೆದರೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಉಳಿಯಬಾರದು. ಸ್ರಾವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ದೃಷ್ಟಾಂತ. ಅಧಿಕ ಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ನ್ಯೂನ ಸ್ರಾವ ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ನೋವು, ಗರ್ಭಪಾತ, ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ, ಅರಕ್ತತೆ ಮತ್ತಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು; ಆ ಬಳಿಕ ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು. ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದು, ಋತು ಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗುವು ದೆಂತಲೇ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು :

□ ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಒಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸ್ರಾವ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

□ ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಣ್ಣನೆಯ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಸ ಬಾಳೆ

ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪ್ರದರ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ವೈದ್ಯೋಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

□ ಎರಡು ಊಟದ ಚಮಚ ಅತ್ತಿಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

□ ಎರಡು ಊಟದ ಚಮಚ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪ್ರದರ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು.

39. ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ

ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪವುಂಟಾದಾಗ ರಕ್ತ ಮಾಲಿನ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು. ಆಗ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಗುದದ್ವಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಸಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. ಈ ತೆರನಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಬೀಳುವ ರೋಗವನ್ನು ರಕ್ತಪಿತ್ತವೆಂದು ಕರೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ತೀಕ್ಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅತಿಶಯವಾದ ಶೋಕದಿಂದ ಪರಿತಪಿಸುವುದು, ಅತಿ ಸಂಭೋಗ, ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುವುದು, ಮೇರೆ ಮೀರಿದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ-ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ರೋಗ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ರೋಗಿಯು ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು; ಹುಳಿಮೊಸರು, ಎಳ್ಳು, ಉದ್ದು, ಹುರುಳಿ, ಅವರೆ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ದಾಳಿಂಬೆ, ಚಕ್ಕೋತ, ನಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಹೊನಗೊನೆಸೊಪ್ಪು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಬೂದುಗುಂಬಳ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಪಿತ್ತದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಬಾರದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾದ ಕೆಲಸ

ದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ದೊರಕಿದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಮನೆಮದ್ದು :

□ ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹೋಳುಗಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸುರಿದು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರಿ. ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರ ಆ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ವೇಳೆಗೆ ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚದಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ನೆಲ್ಲಿ ಚೆಟ್ಟನ ಶೀತ ಕಷಾಯದೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಚೂರ್ಣ ಬೆರಸಿ. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಅತ್ತಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸಹಿತ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

□ ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕೈದು ಜರ್ಖೂರಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಜೇನುಸಹಿತ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ನೆಲ್ಲಿ ಚೆಟ್ಟನ ನಯವಾದ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಗುಣವಾಗುವುದು.

□ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವುಳ್ಳ ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ 250 ಗ್ರಾಂ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಯನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಆಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಉಗುಳಿನೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದು.

40. ವಾಂತಿಯಾಗುವಿಕೆ

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಕ್ರಮ/ರೀತಿ/ಪರಿಸರ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಕಂಡ ದೃಶ್ಯ ಅಸಹ್ಯಕರವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅನುಭವಿಸಿದ ವಾಸನೆ ಅಸಹ್ಯಕರವೆಂದೆನಿಸಿ

ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಿತಿಮೀರಿದಲ್ಲಿ, ಅನ್ಯೇತರ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸಿದಂತಾದಲ್ಲಿ, ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು ಅಥವಾ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಊಟೋಪಚಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯ ಭಾವನೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಲ್ಲಿ, ವೇಗ ಸಂಚಾರದ ಮೋಟಾರ್ ವಾಹನ ದಲ್ಲಿ ಜಿಟ್ಟದಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಜಠರದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ರಭಸದಿಂದ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುವುದು. ಇದನ್ನು ವಾಂತಿಯಾಗುವಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ವಾಂತಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದಿಕೆಯೇ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದೊಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ರೋಗವಲ್ಲ: ಆದುದರಿಂದ ಕಾರಣವರಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ವಾಂತಿಯಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಸಂಕಟವಿರುವುದು, ಬಾಯಿ ಯಿಂದ ದುರ್ನಾತ ಹೊರಡುವುದು, ದೇಹಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಂತೆ ತೋರಿಬರುವುದು ವಾಂತಿಯು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಯುಂಟು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ದ್ರವ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಆದಷ್ಟು ತಣ್ಣಗಿರಬೇಕು. ರೋಗೋಪಶಮನದ ಸಲುವಾಗಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ರಸ ನುಂಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜಜ್ಜಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡುವುದರಿಂದಲೂ ಗುಣವುಂಟು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರ ಕೊಡಕೂಡದು. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ, ತರಕಾರಿ ಜೇಯಿಸಿ, ಬಸಿದ ಕಟ್ಟು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಮನೆಮದ್ದು :

□ ನವಿಲು ಗರಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ತಯಾರಿಸಿ. ಆ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ರಂಗಳಿಸಿ ರೋಗಿಗೆ ನೆಕ್ಕಿಸಿ. ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕಾವರ್ತಿ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು.

□ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ತುಳಸಿಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

□ ಅತಿಯಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ತೂಕದಷ್ಟು ಏಲಕ್ಕಿಕಾಳನ್ನು ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವುಂಟು.

□ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ವಾಕರಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.

□ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಎಳನೀರಿಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.

41. ಶ್ವಾಸ ನಳಿಕಾದಾಹ

ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಉರಿಯೂತ "ಶ್ವಾಸನಳಿಕಾ ದಾಹ" ವೆನಿಸುವುದು. ಇದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ. ಉಷ್ಣ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ತಲೆದೋರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಅಪ್ಪಟ ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸ ನಳಿಕಾದಾಹದಲ್ಲಿ ಉಪಶಮನ ಕಂಡುಬರುವುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ರೋಗಿಯು ಹುಳಿಹಣ್ಣುಗಳಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಾರದು. ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತೋಯಬಾರದು. ಥಂಡಿ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಬಾರದು. ಎತ್ತರಿಸಿದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು.

ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವ ಚಟವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಬೋಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಬೆಳದಿಂಗಳಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಡ್ಡಾಡಬಾರದು. ನವೆಂಬರ್, ಡಿಸೆಂಬರ್ ಚಳಿಗೆ ಮೈಬಿಡಬಾರದು. ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು :

☐ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಉಪ್ಪು ಕರಗಿದ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

☐ ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಕರಿಮೆಣಸು ಸಮತೂಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ಚೂರ್ಣಿಸಿ. ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

☐ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಶ್ರೀ ತುಳಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ 3-4 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದು ಆಗತ್ಯ.

☐ ಗಸಗಸೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಚೂರ್ಣ ಬೆರಸಿ, ವೇಳೆಗೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಂತೆ ಎರಡು ವೇಳೆ ಈ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿ: 3 ರಿಂದ 4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲ ಕಂಡಬರುವುದು.

42. ಶೀತಜ್ವರ (Flu)

ಮಳೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟಾದಾಗ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಗಂಟಲುನೋವು, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ನೋವು, ಕೀಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಇದರೊಂದಿಗೆ ಜಠರಕ್ರಿಯೆಯೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ಥವಾಗುವುದು. ಶೀತಜ್ವರ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ, ಒಂದು ದಿನದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮತೂಕ ಒಣ ಶುಂಠಿ ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಈ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ; ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳಾದರೂ ಬೇಕಾಗುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಅಲ್ಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಸಹಿತವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಕಟ್ಟು, ಬೇಯಿಸಿದ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಕಟ್ಟು, ಬ್ರೆಡ್, ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಲಘುಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಏಳೆಂಟು ತೊಳೆಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಗುಣವುಂಟು. ಆದರೆ ಪೂರಿ, ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ, ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಹಾಲು ಸೇವಿಸಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೂ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬಳಲಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಂಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಬಾರದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಕುಡಿಯಲು ಕಾದಾರಿದ ನೀರು ಬಳಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಪೂರ್ಣ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

- ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಅಪ್ಪಟ ಅರಿಶಿನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು (125 ಮಿಲಿಲೀಟರ್) ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ರೋಗ ಶಮನವಾಗುವವರೆಗೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದು.

- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ,

ಕಷಾಯ ಬಸಿದು ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿ.

43. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ

ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ನೀರು, ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಜ್ವರ ಬರುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರವೆಂತಲೇ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದೇ ಜ್ವರದ ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕವುಂಟಾದಾಗ, ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದು ಅತಿಯಾದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭಯ ಆವರಿಸಿದಾಗ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ ಕಂಡುಬರುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರದ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಜ್ವರವುಂಟಾದಾಗ ದೇಹ ಬಳಲುವುದು, ನಿತ್ರಾಣವುಂಟಾಗುವುದು, ಆಹಾರದ ಇಚ್ಛೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ಆಹಾರ ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದು, ತುಟಿ ಒಣಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆಭಾರ, ತಲೆಶೂಲೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಜ್ವರ ಸುಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಇಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಡುವ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮಾರ್ಗವೇ ಜ್ವರ. ಇಂದು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಇಳಿಯುವಂತಾದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಆ ಜ್ವರ ಸಿಡಿದೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಶಾಂತವಾದ ಜ್ವರ ಬೇರೊಂದು ಬಗೆಯಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ಜ್ವರದ ತಡೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಜ್ವರಪೀಡಿತ ರೋಗಿಯು ಜ್ವರ ಬಂದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೆರಸಿದ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಗತವಾಗಿರುವ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಲಭವಾಗುವುದು; ಜ್ವರಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಹಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ರೋಗಿಗೆ ಮೈತುಂಬ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಹೊದ್ದಿಕೆ ಹೊದಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ತೆರನಾದ ಶೈತ್ಯೋಪಚಾರದಿಂದ ಜ್ವರ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು.

ಜ್ವರ ಸುಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಣೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪಾದಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ರೋಗಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರಿಳಿದು ಜ್ವರದ ತಾಪ ಇಳಿಯುವುದು. ಮೈಯಿಂದ ಇಳಿದ ಬೆವರನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ; ಆದರೆ, ರೋಗಿಯು ಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ.

ಜ್ವರದ ತಾಪ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ರೋಗಿಯು ಅಲ್ಪಾಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿ, ಹುರಿದ ರವೆ ಗಂಜಿ, ಭತ್ತದ ಹರಳು ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ರಾಗಿಯ ಗಂಜಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಲೇಸು. ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರವೇ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಪೂರ್ಣ ರೋಗಿಯು ತೆಳುವಾದ ಸರಳ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದಿನ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಜ್ವರ ಮಣಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ, ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗ.

ಮನೆಮದ್ದು :

☐ ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚ ಶ್ರೀ ತುಳಸಿ ರಸದಲ್ಲಿ 2–3 ಚಿಟಕೆ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ 3–4 ದಿನ ಸೇವಿಸಿ.

☐ ಮಗು ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಶ್ರೀ ತುಳಸಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಎಳೆಂಟು ಹನಿ ಜೇನುಕೂಡಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

44. ಸಂಧಿವಾತ

ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಅಸಹನೀಯವಾದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತವಿರುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಲು ತ್ರಾಸವಾಗುವುದು. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀವ ನೋವುಂಟಾಗಿ ಓಡಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹಲ್ಲು ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕೊಳೆಯುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸವಕಳಿ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಸಂಧಿವಾತ ಅಥವಾ ಕೀಲುನೋವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಂಡುಬರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಊತವಿರುವ ಭಾಗ ಕೆಂಪಾಗುವುದು. ಆ ಭಾಗದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿದಾಗ ನೋವಿನ ಅನುಭವವುಂಟಾಗುವುದು. ನಡೆಯಲು, ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಲು, ಮೊಣಕಾಲು ಮೊಣಕೈ ಚಲಿಸಲು ಹಿಂಸೆಯಾಗುವುದು. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯವಾದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ದೋಷ ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾದರೂ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ವಿರೇಚಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ವಿರೇಚಕವಾಗಿ ಅಪ್ಪಟ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ನೋವಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ 'ಮಹಾನಾರಾಯಣ ತೈಲ'ವನ್ನಾಗಲೀ, ಯಾವುದೇ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮುಲಾಮನ್ನಾಗಲೀ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕೀಲು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಂಗವನ್ನು ಹಬೆಗೆ ಹಿಡಿದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರು ಸುರಿದು ಕೀಲು ನೋವು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದು. ಹಬೆಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ತರುವಾಯ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು ಊತ ಹಾಗೂ

ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಾವ ಮರಳಿನ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ರೋಗಿಯು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ 2-3 ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಯು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾಂಸ, ಹುಳಿ ಮೊಸರು, ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ನಿಷಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬದಲು ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಸಿಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಆದರೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕು.

ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಉಪವಾಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದ ಕಟ್ಟುಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಯು ಚಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಬಾರದು, ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಘಾಸಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಉದ್ರಿಕ್ತ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕಿದ ಹೊರತೂ ಸಂಧಿವಾತದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆದುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಹಗಲು ವೇಳೆ ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು.

ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಸಡಿಲವಾದ, ಕ್ಷಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕಿಸುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ಸಂಧಿವಾತದ ದೆಸೆಯಿಂದ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಮತಟ್ಟಾದ ಆದರೆ, ಮೃದುವಾಗಿರವ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಊಟೋಪಚಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಬಾಧೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಮನೆಮದ್ದು :

☐ ಸಂಧಿವಾತದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಊತವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಊತ ಇಳಿಯುವುದು.

☐ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಹರಳೆಲೆಯನ್ನು ದೀಪಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಎಲೆಯಿಂದ ಊತವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶಾಖ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕೀಲು ನೋವು ತಗ್ಗುವುದು.

☐ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಂಗಳಿಸಿ, ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀವಿದರೆ ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

☐ ಕೀಲ್ವಾತದಿಂದ ಬಾತುಕೊಂಡಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದ ಗೋರಂಟಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಪಟ್ಟುಹಾಕುವುದರಿಂದ, ನೋವು ಹಾಗೂ ಊತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

45. ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು 10-12 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದುಂಟು. ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆ, ನರೋದ್ರೇಕ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುವುದು, ಭಯದ ವಾತಾವರಣ, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಃ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಜಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವ, ಅಜ್ಜಿಯು ಹೇಳುವ ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ಕತೆಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕನಸಿನ ದೃಶ್ಯಗಳು, ಕತ್ತಲಿನ ಪ್ರಭಾವ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ದುರಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆದು ಬರುವುದು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮಗುವು ಹೆತ್ತವರ ಔದಾಸೀನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದು, ಮನೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ಣ ವಾತಾವರಣವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆಯ ಅಭಾವ ತಲೆದೋರು

ವುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ವೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದು.

ಈ ದುರಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾಗಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ಬೈಯ್ಯುವುದಾಗಲೀ, ನಿಂದಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಲೀ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಹೆದರುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯು ಚಟ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಪೋಷಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಹತೋಟಿ ಮೀರಿದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ದೋಷಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡಿಸುವುದಾಗಲೀ, ದ್ರವ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದಾಗಲೀ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸಂಜೆಯಾದ ಬಳಿಕ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆನ್ನುವ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನೂ ಪೂರೈಸಬಾರದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನೂ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನ ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮಲದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆ ತರುವಾಯ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಚಾಕೊಲೆಟ್, ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮಿಂಟ್, ಉದ್ದಿನ ತಿನಿಸುಗಳು, ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಎಡೆಯುಂಟುಮಾಡುವ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಕೂಡದು. ಆದರೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಕೋಸು, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು, ಮೂಲಂಗಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ತನಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆ ಇರುವುದೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡಬೇಕು; ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹೊಣೆ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಅಭಯವುಂಟಾದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯುಂಟಾಗಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

೪೬. ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ನಂತರ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು; ನಾಲಗೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು; ಇದೊಂದು ನಿತ್ಯಕರ್ಮ.

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಯವಾದ ದಂತಧಾವನ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಹಾಗಿಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಚ್ಚು ನಾಶವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸವಕಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುವುದು. ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕುವಾಗ ವಸಡಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ವಸಡಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಎಡೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಹಲ್ಲು ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕಣಗಳು ಸೇರಿ ಕೊಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವುಂಟುಮಾಡಿಕೊಡಬಾರದು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಬಹು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಆಲದ ಮರದ ಬಿಳಲು ಬೇರು, ಮಾವಿನಕಡ್ಡಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮರದ ಸುರಳಿ ಸುತ್ತಿದ ಎಲೆ—ಇವುಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ವಸಡಿನ ಊತವಾಗಲೀ ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರವಿಸುವುದಾಗಲೀ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹಸಿ ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯ ಕುಂಚದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಾರಿ ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ವಸಡಿನ ಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುವುದು, ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಹಲ್ಲಿನ ಸವಕಳಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ಹಲ್ಲುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಲುಗಾಡುವ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸುಭದ್ರವಾಗುವುವು. ಶ್ರೇಷ್ಠ ದರ್ಜೆಯ ದಂತಧಾವನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಳಸಿದರೂ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾಚಿಕಟ್ಟುವುದು; ಹಲ್ಲು ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಆಹಾರ ಕೊಳೆತು ಬಾಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೊರಡುವುದು. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ವಸಡು ಊದಿಕೊಂಡು ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅನಂತರ ಅಸಹನೀಯ

ವಾದ ನೋವುಂಟಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬುಡದಿಂದ ಮತ್ತು ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ, ಕೀವು ಸ್ರವಿಸುವುದು. ಈ ಕೀವು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಜಠರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ನಾನಾರೋಗಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬುಡದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಆಹಾರ ಅಗಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದುಹೋಗುವುವು.

ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ವಾಯುರಹಿತ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, "ಸಿ" ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ವಸಡುಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಈ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗಿ ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಹಾಗೂ ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಆದಿಯಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಸೇಬು, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉತ್ತಮ ಫಲಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾದ ನಂತರವೂ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದಾಗಲೀ ತಾಂಬೂಲ ಜಗಿಯುವುದಾಗಲೀ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಬಿಸಿಯಾದ ಅಥವಾ ತಣ್ಣನೆಯ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಬೆಂಕಿ ಕಾಯಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅನಾನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾದಾಗಲೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಪುಡಿ, ಒರಟಾದ ಇದ್ದಿಲು ಪುಡಿ, ಮಣ್ಣು ಮತ್ತಿತರ ಕಠಿಣ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕ

ಬಾರದು. ಒಮ್ಮೆ ನಾಶವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಲಾರವು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ : ಮಕ್ಕಳು ಚಾಕೊಲೆಟ್, ಬಿಸ್ಕತ್ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ; ಇದು ತಾಯಿಯಾದವಳು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನಿಷೇಧಿತ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮಗು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಕೂಡಲೇ ಬಾಯಿ ತೊಳಿಸಲು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಮನೆ ಮದ್ದು :

□ ಬಲಿತ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಈ ಚೂರ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ; ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಸಡಿನಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು.

□ ಒಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣದ ಕಷಾಯದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಜೀರಿಗೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಓಮು ಕಾಳನ್ನಾಗಲೀ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಹಲ್ಲಿನ ಸವಕಳಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

□ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪು ಕದಡಿ, ಆ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

□ ಸ್ವಮೂತ್ರದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಹಲ್ಲುನೋವು ತಟ್ಟನೆ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು.

□ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ವಸಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೆದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ವಸಡಿನಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು.

□ ಮೆಣಸಿನ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ (?) ಮೆಣಸನ್ನಾಗಲೀ, ಲವಂಗನನ್ನಾಗಲೀ ನಯವಾಗಿ ಅರೆದು ನೋಯುತ್ತಿರುವ ವಸಡು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ, ಕೆಟ್ಟ ನೀರು ಸುರಿದುಹೋಗಿ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

47. ಹಾನಿಗೊಂಡ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದಾದ ಹಲವು ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ತೆಗೆಯುವ ಕಾರ್ಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಕಾಫಿ ಟೀ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಸಂಬಂಧ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಹಾನಿಗೊಂಡ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯ ಕಾರ್ಯ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಹತ್ತುವುದು, ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಅಲ್ಪಾಂಶ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು—ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಪತ್ತೆಯಾಗುವುದು. ನಂತರ, ತಕ್ಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾನಿಗೊಂಡಾಗ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ದೋಷಗಳಿಂದ ನರಳುವವರು ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸೋಯಾಬೀನ್ ಹಾಲು, ವನಸ್ಪತಿ ತುಪ್ಪ ಬಳಸಬಹುದು. ಕಾಳು ಬೇಳೆ ತಿನ್ನುವುವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು; ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಬಳಸಬಹುದು.

ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದು, ತರಕಾರಿ ಕಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದು, ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನಮಾಡು ವುದು, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲೂ ತಣ್ಣೀರುಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು-ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗೋಪಚಾರ ವಿಧಾನ ಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವರಿತು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

48. ಹೃದ್ರೋಗ

ಅತಿಯಾದ ದೇಹಶ್ರಮ, ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು, ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳು ವುದು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ಮೇರೆಮೀರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ರೋಗಿಯು ವೇದನಾಯುಕ್ತವಾದ ಅನುಭವದಿಂದ ಜರ್ಜರಿತನಾಗುವನು. ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುವುದೇ ಈ ದೋಷ ತಲೆದೋರು ವುದಕ್ಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ. ಆದರೆ, ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಹೃದ್ರೋಗ ಪೀಡಿತನು ಕುತೂಹಲ, ಆತಂಕ, ಗಾಬರಿ, ನಿರೀಕ್ಷೆ, ವ್ಯಥೆ, ಕೋಪ ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬಾರದು. ಹಗಲು ವೇಳೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು; ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಅವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವುಂಟು ಅಲ್ಲದೆ, ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮವಿರಬೇಕು.

ಹೃದ್ರೋಗವಿರುವುದೆಂಬ ಸಂದೇಹವುಂಟಾದ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆತುರ ವಾಗಲೀ ಆತಂಕವಾಗಲೀ ತೋರಕೂಡದು. ಯಾವುದೇ ವಿಪತ್ಕಾರಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕಾಯಾವಾಚಾ ಮನಸಾ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅತಿಯಾಗಿ ದೇಹದಂಡಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು; ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿದು ಸುಮಾರು ಒಂದೆರಡು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದವರೆಗೆ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬರುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಸರಿ.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು, ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಆ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯವಸ್ತುಗಳು, ಕಾಫಿ ಟೀ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ವಲ್ಲ. (ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫೀನ್ ಎಂಬ ವಿಷಪದಾರ್ಥವು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರಾನಾಶವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಯವಾಗುವುದು; ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.) ಆದರೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ.

ಹೃದ್ರೋಗ ಪೀಡಿತರು ಆಹಾರ ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ರಸ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮಾಂಸಾಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಧೂಮ ಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಕೂಡದು. ಸಾಂಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಕೂಡದು. ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಗೊಜ್ಜು, ಚಟ್ನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾದ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ವಿಪತ್ತಿ

ನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಇದು ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನುತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮಾರ್ಗ ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು

ಮನೆ ಮದ್ದು :

□ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಜೇನುಸಹಿತ ಸೇವಿಸಿ, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಹೋಳು ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲ ಕಂಡುಬರುವುದು.

□ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

□ ಮೆಂತ್ಯ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸಮತೂಕದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಊಟದ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಷ್ಟಾವಶೇಷ($\frac{1}{8}$ ಭಾಗ)ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ; ಕಷಾಯದ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎದೆನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

□ ಹಸಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಎಳನೀರಿ ನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆನೋವುಶಾಂತವಾಗುವುದು.

49. ಹುಳುಕಡ್ಡಿ

ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ರೋಗಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು; ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಬಳಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಒಗೆದು ಮಡಿ ಮಾಡಿದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೂ ಹತ್ತಿಯ ಒಳಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕು. ತೊಡುವ ಉಡುಪು ಸಡಿಲ ವಾಗಿರಬೇಕು; ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಒಂದು ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ. ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಆಗಿರುವಾಗ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಆ ಸರಿಯನ್ನು ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಆಗಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯ ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತರುವಾಯ ಹುಳಿಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುವು ದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಆಹಾರದ ಬಳಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಮನೆ ಮದ್ದು :

☐ ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಬೀಜದಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡಾವರ್ತಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಗುಣವಾಗುವುದು.

☐ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತೊಟ್ಟು ಮುರಿದಾಗ ಸ್ರವಿಸುವ ದ್ರವ ಹಚ್ಚು ವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಗುಣವಾಗುವುದು.

☐ ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯ ಕುಂಚದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆರೆದು, ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಉಂಟು. ಒಂದು ವಾರದ ಪರ್ಯಂತ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಆಗತ್ಯ.

☐ ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬೇವಿನ ಕಷಾಯದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದ ಸಾಸಿವೆಯ ಸರಿಯನ್ನು ಪಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವವರೆಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

50. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ

ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ

ಹೊರಬೀಳುವುದು. ಆದರೆ, ಈ ಗಾಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುವುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರವುಂಟಾದಾಗ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸದಿರುವಿಕೆ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ತಲೆಶೂಲೆ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಮತ್ತಿತರ ದೋಷಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತರುವಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಕಾಳು, ಬೇಳೆ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮೊದಲಾದ ಜಡ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬಾರದು. ಆದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ನಿತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಹಿಂಗು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಓಮು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಆಗತ್ಯ. ಭೋಜನ ಹಿತಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದಿರಬೇಕು. ಆಹಾರ ವನ್ನು ಆತುರಾತುರವಾಗಿ ಕಬಳಿಸಬಾರದು. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಾಕಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

ಮನೆ ಮದ್ದು :

□ ಓಮುಕಾಳು 1 ಭಾಗ, ಕರಿಮೆಣಸು 1 ಭಾಗ, ಒಣಶುಂಠಿ 1 ಭಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ 2 ಭಾಗ--ಇವಿಷ್ಟನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚೂರ್ಣಿಸಿ; ಸುಮಾರು $\frac{1}{8}$ ಟೀ ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ.

□ ನಾಲ್ಕೈದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ. ಆ ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಿಟಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ರಸವನ್ನು ಎರಡು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಇದು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಅರುಚಿ ಮತ್ತಿತರ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧಿ.

□ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಓಮುಕಾಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಹುರಿದು, ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಕಷಾಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಇಳಿಸಿ. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದಾವರ್ತಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜಠರದಲ್ಲಾಗುವ ಗಾಳಿಯ ಶೇಖರಣೆಗೆ ತಡೆ ಯುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

□ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

51. ಕ್ಷಯರೋಗ

ವಿಶ್ರಾಂತಿರಹಿತ ದುಡಿಮೆ, ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ರಜಸ್ಸು/ವೀರ್ಯ ಅತಿಯಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು, ದೋಷಪೂರ್ಣವಾದ ಜಲಪಾನ, ಮಲಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಧೂಳಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ದಿನದ್ಧ ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು, ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಶುದ್ಧ ಹವೆಯ ಅಭಾವ, ಅತಿಸಂಭೋಗ, ಅತಿಸಂತಾನ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಾಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗವು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದು; ಇದೊಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಜಾಡ್ಯ.

ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಹಸಿವು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುವುದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕಫ ಬೀಳುವುದು, ತಲೆಶೂಲೆ, ಮೈಕೈನೋವು, ಅತಿಯಾದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ದೇಹದ ತೂಕ ಅತಿಯಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಮೈ ಬೆವರುವುದು, ಅಂಗಾಲು ಅಂಗೈ ಉರಿ — ಇವು ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿಸಿ, ರೋಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಪೂರ್ಣ ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕೊಠಡಿ ಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ರೋಗೋಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಯು ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಬಾದಾಮಿ, ಖರ್ಜೂರ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮೊದಲಾದ ಶುಷ್ಕ ಫಲಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಎಳೆಮೂಲಂಗಿ, ಚಕ್ಕೋತದ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತಿತರ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಕ್ಷಯರೋಗ ಪೀಡಿತನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ರೋಗೋಪಚಾರದ ಅವಧಿಪೂರ್ಣ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಸರೆ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಹುರಿದ ತಿಂಡಿ, ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮೊದಲಾದ ಜಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ.

ರೋಗಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಾರದು; ಮತ್ತು ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಹಾಸಿಗೆ ಪಥ್ಯವಿರಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಓಡಾಟ, ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆಕೆಡುವುದು ಮಾಡಬಾರದು.

ಸೂಚನೆ : ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ರೋಗ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಪುಕ್ಕಟೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಕ್ಷಯರೋಗ ತಪಾಸಣೆಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ; ಇದೊಂದು ಭಾಗ್ಯವೇ ಸರಿ.

ಮನೆ ಮದ್ದು :

□ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಹೋಳು ಪರಂಗಿಹಣ್ಣನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ನಂತರ, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎಳೆಂಟು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲ ದೊರಕುವುದು.

□ ಆಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಗಜ್ಜುಗದ ಕಾಯಿಯ ಒಳ ತಿರುಳು, ಓಮು, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸಮತೂಕದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು

ಕೊಂಡು ನುಣುಪಾದ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ ವೇಳೆಗೆ ಎರಡು ಗ್ರಾಂನಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಏಳೆಂಟು ವಾರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯು ವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

52. ತೊನ್ನು (Leucoderma)

ಚರ್ಮವು ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅರುಣರಾಗ ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಒಂದು ರೋಗ. ಈ ಚರ್ಮರೋಗ ವನ್ನು ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆ, ತೊನ್ನು, ಶ್ವೇತ ಕುಷ್ಠ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕುಷ್ಠ ರೋಗವಲ್ಲ.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊದಿಕೆಯಂತಿರುವುದೇ ಚರ್ಮ. ಈ ಚರ್ಮವು ಆರು ಪದರಗಳಿಂದ ಆಗಿರುವುದು. ಮೇಲಿನಿಂದ ಮೂರನೆಯದಾದ ಪದರವನ್ನು ಶ್ವೇತಾ ಎಂತಲೂ, ತಾಮ್ರಾ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇವು ಮೂರ ನೆಯ ಪದರದ ಹೊರಮುಖ ಮತ್ತು ಒಳಮುಖ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ತೊನ್ನು ರೋಗದ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನವೇ ಈ ಪದರ. ಶ್ವೇತಾ, ತಾಮ್ರಾ ಪದರವು ದೋಷಪೂರಿತವಾದಾಗ ವರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಚರ್ಮವು ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಣ್ಣ ವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನೋಡುವವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಈ ಚರ್ಮರೋಗ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ನೋವಾಗಲೀ ತುರಿಕೆ ಯಾಗಲೀ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ರಾವವಾಗಲೀ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗವು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬಹುದು.

ತೊನ್ನು ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯವಲ್ಲ; ಇದು ಆನುವಂಶೀಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ರೋಗವೂ ಅಲ್ಲ. ಇದು ರಕ್ತದೋಷದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ ಮಾತ್ರ. ಪ್ಲಾಸ್ಮ (Plasma) ಎನ್ನುವ ರಕ್ತರಸವು ವಿಶೇಷ ತೆರನಾದ ಲಸಿಕೆ ಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ಚರ್ಮದ ತಾಮ್ರಾ ಪದರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ Melanin ಎಂಬ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ತೊನ್ನು ರೋಗ

ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಬಂಧುಮಿತ್ರರು ಇದನ್ನರಿತು ತೊನ್ನು ರೋಗಪೀಡಿತರನ್ನು ಅಸ್ಪೃಶ್ಯರಂತೆ ಕಾಣುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ದೂರಮಾಡಬೇಕು.

ತೊನ್ನು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ, ಅದು ಕೇವಲ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ : ತೊನ್ನು ರೋಗವು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ, ಅಂದರೆ ದೂಷಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವ ಸಲುವಾಗಿ ವಿರೇಚನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತ. ನಂತರ "ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿನೀ ಗುಟಿಕಾ" ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ 800 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಂತೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡಾವರ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, "ಕೆಂದೆ" ಮರದ ಒಣ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೇದು ಆ ಗಂಧವನ್ನು ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಪೂರ್ಣ ಸುಲಭವಾ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಕೂಡದು; ಆದರೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ತಾಮ್ರದ ಅಂಶವಿರುವ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವ ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ರೋಗ ಮುಕ್ತರಾದ ಮೇಲೂ ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು.

ತೊನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅಲೋಪಥಿ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಗಳಿರುವ ಕಾರಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ದೋಷ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. (ಆಧಾರ : ಡಾ|| ಎ. ವಿ. ಎಸ್. ಮೂರ್ತಿಯವರ "ತೊನ್ನು — ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿ".)

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಕ್ರಮ

(೧) ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು; ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಬಳಸಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುವ ಕಶ್ಮಲನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಮುಖ ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

(೨) ಮುಖ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ತುಂಬ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಳಿಸಿ, ತಣ್ಣೀರನ್ನು ತೆರೆದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಎರಚಬೇಕು; ಇದಾದ ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡಬೇಕು

(೩) ಮುಖಮಾರ್ಜನದ ನಂತರ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದು. (ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣು ಆಗಿರುವಾಗ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸಾಧುವಲ್ಲ).

(೪) ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬರಬೇಕು. ಕೈ ಬೀಸಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದು; ಇದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

(೫) ಮುಖ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಆ ಆಹಾರ ಕೊಳೆತು ಬಾಯಿ ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಲೋಹದ ದಬ್ಬೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆರೆದು ತೊಳೆಯಬೇಕು; ನಾಲಗೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಕಶ್ಮಲ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಉಸಿರು ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗಿರುವುದು. [ಪ್ರತಿದಿನ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು, ತುಟಿ ಬಿರಿಯುವುದು, ಹಲ್ಲುನೋವು, ದವಡೆ

ನೋವು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ಹೊರಡುವುದು—ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.]

(೬) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲೀಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಕಾಂತಿ ವರ್ಧಿಸುವುದು, ಬಲಾಧಿಕ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು.

(೭) ದಿನವಹಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ಆಲಸಿಕೆ ದೂರವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹವುಂಟಾಗುವುದು.(ಹಸಿದಿರುವಾಗ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಉಂಡಿರುವಾಗ, ದಣಿದಿರುವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು. ಕೋಪ,ಭಯ,ವ್ಯಥೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಲಗುಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಚ್ಚುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿರುವವರು, ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರು,ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಲ್ಲ.)

(೮) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸುಖೋಷ್ಣವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು; ಸ್ನಾನದ ವೇಳೆ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಚೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ದಿನವಹಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆವರು ಮತ್ತು ಕೊಳೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು,ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಹೊಸತನ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಶುಭ್ರವಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹರ್ಷ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗುವುದು, ದೇಹದ ಚೆಲುವು ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದು ಮತ್ತು ಮುಖದ ವರ್ಚಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

(೯) ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಭೋಗ ಜೀವನದ ಸಂಕೇತ ಎಂಬ ಅಪವಾದವುಂಟು; ಇದು ತಪ್ಪು

ಭಾವನೆ. "ಅತಿ ಸರ್ವತ್ರ ವರ್ಜಯೇತ್" ಎಂಬ ಹಿತನುಡಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆದು ಕೊಂಡರೆ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಅನವಶ್ಯಕವೆಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ.

(೧೦) ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಒಪ್ಪವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ತಲೆ ಗೂದಲನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಾಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ; ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಏಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೇನು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಲೆಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬೊಕ್ಕ ತಲೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಯನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಏಳುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದು; ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯು ವುದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿ ಯುತವಾಗುವುದು.

(೧೧) ಉಗುರು ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.

(೧೨) ದಿನವಹಿ ಸಮತೋಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿ ಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಲಭ ವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನಬಾರದು; ಇದು ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಹಳಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲೀ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ತಣ್ಣನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಹೊತ್ತು ಮೀರಿ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಡ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು; ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಹತ್ತುವುದು, ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಲಘು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹುದಾಗಿರಬೇಕು.

(೧೩) ನಿತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಅವರೆ, ಕಡಲೆ ಮತ್ತಿತರ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು; ಕರಿದ ಅಥವಾ ಹುರಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಡ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದು; ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೊಡಕುಂಟಾಗುವುದು; ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಪಾಯಿಖಾನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುವುದು.

ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಹಸಿವು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುವುದು, ತಲೆಶೂಲೆ ಆರಂಭವಾಗುವುದು, ಆಯಾಸ ತಲೆದೋರುವುದು ಮತ್ತು ಒಂದು ಬಗೆಯಾದ ಮುಜುಗರವುಂಟಾಗುವುದು. ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

ನಿರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ಮೊಸರು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಮೊಸರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಖ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಲನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಗೂರಲು, ಶ್ವಾಸ ನಳಿಕಾದಾಹ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳು ರಾತ್ರಿವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಖಂಡಿತ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

(೧೪) ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವ ಕಾಳು-ಬೇಳೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಲ್ಲ.

(೧೫) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಏಳೆಂಟು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕಾದಾರಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಹಳಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

(೧೬) ಧೂಮಪಾನವನ್ನಾಗಲೀ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು; ಮಾಂಸಾಹಾರ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

(೧೭) ವೇಶ್ಯೆಯೊಂದಿಗಾಗಲೀ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗಾಗಲೀ, ಬಹಿಷ್ಠೆಯಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗಾಗಲೀ ರತಿ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದುಂಟಾಗುವುದು.

(೧೮) ಸಂಜೆಗತ್ತಲಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ಅರುಣೋದಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗಲೀ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗಾನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ.

(೧೯) ಉಪವಾಸವಿರುವಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ಉಂಡಿರುವಾಗ, ಆಯಾಸಗೊಂಡಿರುವಾಗ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಒತ್ತಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು.

(೨೦) ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿದ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

—ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುದಿನವೂ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಾಳುವನು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಹಣ್ಣುಗಳು :

೧. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು

ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗದಿಂದ ಬೇಗ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಸಿಹಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಪಿತ್ತಶಾಮಕ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು; ಆ ರಸ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು; ಪ್ರಬಲ ರೋಗನಿರೋಧಕ

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು; ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಚೈತನ್ಯ ತಂದುಕೊಡುವುದು.

ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳು ಹುಳಿ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು. ಆದರೆ, ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚ ಹುಳಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ದೆಸೆಯಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ತಲೆಶೂಲೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆಯಾಗಲೀ ಅತಿಸಾರವಾಗಲೀ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ವೇಳೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಊಟದ ಚಮಚದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅತಿಸಾರ ಗುಣವಾಗುವುದು. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು.

ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಷರಬತ್ತು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು; ಇದು ಕಣ್ಣು ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣುರಿ, ಮೊದಲಾದ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಊಟದ ಚಮಚ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಸಹಿತ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ದಾಹ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ವೇಳೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚದಂತೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿದ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಜೇನು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು–ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು.

೨. ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು

ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪಚನಕಾರಿ. ಈ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಲಕಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶಹೊಂದುವುವು. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಹಿಂದೆಯೇ ಭೇದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಲದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬೀಳುವುವು.

ಹಾಲು, ಜೇನು ಮತ್ತು ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಶ್ರೇಷ್ಠ ತ್ರಾಣಿಕ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಇದು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬವವರೆಗೂ ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ.

ಊಟದ ನಂತರ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಉಂಡ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು; ಈ ಹಣ್ಣು ಜೀರ್ಣಕಾರಕ ಹಾಗೂ ವಿರೇಚಕ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು.

ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಯಕೃತ್ ದೋಷಗಳು ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮ ಸಂಬಂಧ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಬರುವುದು.

೩. ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣು

ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಶೋಧಕ ಗುಣವಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮೆಣಸುಕಾಳಿನ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಸಹಿತ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು.

ಟೊಮೆಟೊ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು, ಮತ್ತು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಸಂಧಿವಾತದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಉಳಿದವರು ರೋಗಿಗಳಾಗಲೀ, ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಲೀ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಬಳಲಿರುವಾಗ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ತ್ರಾಣಿಕ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ತಪ್ಪದೇ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ದೋಷ ರಹಿತವಾಗುವುದು, ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದೃಢವಾಗುವುವು. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ದಿನವಹಿ ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ, ಬಳಲಿಕೆ, ದೇಹಾಲಸ್ಯ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿಗೆ, ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣು ವರದಾನವೆಂತಲೇ ಹೇಳಬಹುದು.

೪. ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಲ ಪುಷ್ಟಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿಯಿಂದ ತೊಂದರೆಪಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಏಳೆಂಟು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು.

ಅಶಕ್ತರಿಗೆ, ಬಲಹೀನರಿಗೆ, ರೋಗ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಉತ್ತಮ ತ್ರಾಣಿಕ.

ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರಸ ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಾಹ ಶಾಂತಿಯಾಗುವುದು.

ಒಂದು ಹಿಡಿ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ, ಪಾನಕ ಬಸಿಯಿರಿ. ದಿನವೂ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರುವುದು, ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತುವುದು, ಮತ್ತು ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವಿರುವುದು. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ಎಲುಬುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುವು, ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

೫. ಬಿಳಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು

ಬಿಳಿದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ತ್ರಾಣಿಕ. ಈ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಳಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಬಿಳಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಜ್ವರ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬರುವುದು; ಆ ಮೂಲಕವಾಗಿ ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುವು.

ಬಿಳಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಜೇನು ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸೋತ ನರಗಳಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು.

ಹುಳಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಳಿ ತೇಗು, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಗುರಾಗುವುದು.

೬. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರವಸ್ತು. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ದಿನ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ದಿನವಹಿ ಒಂದು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದು, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಸೆದು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಂಗಾಲು ಉರಿ, ಕಣ್ಣು ಉರಿ ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು.

ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ಆಮಶಂಕೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ–ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಗುಣವುಂಟು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಪುಷ್ಟಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸುಖಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಮ್ಮು, ಎದೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು, ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು–ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ನರಳುವವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗೋಪಶಮನವಾಗುವುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ, ರಕ್ತ ಕುರುವಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕುರು ಒಡೆದು ಕೀವು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸುರಿದು ಹೋಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ವ್ರಣವೂ ಬೇಗ ಮಾಯುವುದು.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು, ಆಮಶಂಕೆ ಗುಣವಾಗುವುದು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಶ್ವೇತ ಪ್ರದರ (ಬಿಳಿ ಸೆರಗು) ರೋಗದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕಿವುಚಿ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಶಮನವಾಗುವುದು.

೭. ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು

ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಯೋಮಾನವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗುವುದು, ಹಸಿವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಗುಣವುಂಟು. ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಕ್ಷಯರೋಗ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವುದು; ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನೆಗಡಿ ಬರುವ ಸಂಭವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚ ಜೇನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೀರಿದ ಪ್ರತಿಫಲ ದೊರಕುವುದು.

ಸೂಚನೆ: ಮೂಸಂಬಿಯೂ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟೇ ಉಪಯುಕ್ತ. □

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗ

- ☐ ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೆದ್ದು ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ☐ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ☐ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.
- ☐ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ☐ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
- ☐ ಒಳ ಉಡುಪನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬದಲಾಯಿಸಿ.
- ☐ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.
- ☐ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.
- ☐ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವೇ ಉಸಿರಾಡಿ.
- ☐ ಶುದ್ಧವಾದ ವಾಯುವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ.
- ☐ ಕಾದಾರಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ☐ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ☐ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಿ.
- ☐ ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ☐ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ವರ್ಜಿಸಿ.
- ☐ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.
- ☐ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಡಿ.
- ☐ ನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಅವಾಂತರ ನಿವಾರಿಸಿ.
- ☐ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಬಳಸಿ.
- ☐ ದೇಹ ದಂಡಿಸಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ.
- ☐ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ 6–8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ನಿಮಗೆಂತು ಸಾಧ್ಯ ? ರೂ. 23-00